

# World Heart Day2012 実施報告書

2012年10月

ワールド・ハート・デー連絡協議会

# World Heart Day2012 実施概要

## ■開催内容

### ①京都会場 平日ウォーク「哲学の道・インクライン」

- ・開催日 9月6日(木)
- ・開催場所 京都市左京区
- ・参加人数 310名
- ・天候 曇り
- ・主催 京阪電車
- ・協賛 ワールド・ハート・デー連絡協議会

### ②大阪会場 World Heart Day 2012 健康ハートウォーク

- ・開催日 9月29日(土)
- ・開催場所 花博記念公園鶴見緑地、咲くやこの花館
- ・参加人数 約900名
- ・天候 曇りのち雨
- ・主催 ワールド・ハート・デー連絡協議会、NPO法人アジア太平洋心臓病学会
- ・共催 世界心臓連合、アジア太平洋心臓病学会、咲くやこの花館
- ・特別協賛 沢井製薬株式会社

### ③神戸会場 World Heart Day 神戸2012 講演会「食と健康」

- ・開催日 9月29日(土)
- ・開催場所 兵庫楽農生活センター 研修室
- ・参加人数 57名
- ・主催 ワールド・ハート・デー連絡協議会
- ・後援 ごはんを食べよう国民運動推進協議会、おいしいごはんを食べよう県民運動推進協議会

# ①京都会場 京阪電車主催 平日ウォーク「哲学の道・インクライン」

## ■開催内容

京阪電車主催 平日ウォーク「哲学の道・インクライン」にワールド・ハート・デー連絡協議会が協賛し、スタート地点で9月末日開催の健康ハートウォーク(大阪)、非感染性疾患(NCDs)シンポジウムのチラシなどを配布した。曇りで、残暑の暑さもあまり感じられず、過ごしやすい気候で受付時間の午前10時前までに、200名近くの参加者が集った。スタート時刻の午前10時直前に、主催者のウォーキングの注意事項の説明のあと、参加者はコース地図をもらい、一斉にスタートし、最終的に、受付締切の午前10時30分頃までに、310名の参加を確認した。



スタート地点



参加者受付

## ■開催データ

- ・開催日 9月6日(木)
- ・開催場所 京都市左京区
- ・参加人数 310名
- ・天候 曇り
- ・主催 京阪電車
- ・協賛 ワールド・ハート・デー連絡協議会

## ■実施内容

健康ハートウォーク(大阪)、非感染性疾患(NCDs)シンポジウムのチラシなどを配布。



開会ご挨拶 松森 昭 先生



ご挨拶 シドニー・スミス先生



ご挨拶(スペシャルゲスト)  
高橋秀樹さん



ご挨拶 澤井光郎 氏







ウォーキング スタート受付



ウォーキング ゴール受付



ウォーキング完歩 抽選会所





心臓年齢測定



血管年齢測定



心電図測定



参加還元測定



ヘモグロビン測定



禁煙相談コーナー



ご挨拶 咲くやこの花館館長  
久山 敦さん



コンサート(大阪芸術大学 グリーンカルテット)



トークショー 妹尾和夫さん



公開市民講座 北風政史 先生



閉会ご挨拶 松森 昭 先生





### ③神戸会場 World Heart Day 神戸2012 講演会「食と健康」

#### ■開催内容

ワールド・ハート・デー・神戸は、心血管病をとりまく環境の向上を願って健康推進を重点に、運動啓発、健康な食生活、食文化奨励、肥満予防、禁煙促進により、脳卒中、心筋梗塞などの血管病予防を奨励し、健康的な魅力あるライフスタイルを推進するイベントを、昨年神戸総合運動公園、一昨年の神戸学院大学にて2年間開催してまいりました。

そして今回、心血管病予防の重点のひとつである健康な食生活、食文化奨励を目的に、「食と健康」をテーマとした講演を主に「ワールド・ハート・デー神戸2012」を下記の如く、兵庫楽農生活センターで開催致しました。

又同時開催されました「音楽と兵庫の食を楽しむタベ」は、兵庫楽農生活センターで採れた新鮮な野菜を豊富に使った健康食を、一般の皆様にご覧いただき、素敵な音楽（クラシック、ジャズ、ポピュラーなど）を楽しんで頂くイベントで、今回ワールド・ハート・デー連絡協議会は、これらのイベントが我々の目的とする健康な食生活、食文化奨励と一致することより、第20回「音楽と兵庫の食を楽しむタベ」に協賛致しました。



講演1 藤原 誠 先生

#### ■開催データ

- ・開催日 9月29日(土) PM16:30~17:45
- ・開催場所 兵庫楽農生活センター 研修室  
神戸市西区神出町小束野30-17
- ・開催内容 講演会「食と健康」
  - 講演1 ごはんを食べようー日本型食生活のすすめー  
PM16:30~17:00  
兵庫県総合農政課 藤原 誠 先生
  - 講演2 日本食文化と健康ー和食で元気に、健康と食の楽しみー  
PM17:00~17:45  
日本食文化環境研究所 代表 神木千鶴 先生
- ・参加人数 57名
- ・主催 ワールド・ハート・デー連絡協議会
- ・後援 ごはんを食べよう国民運動推進協議会  
おいしいごはんを食べよう県民運動推進協議会



講演2 神木千鶴 先生

## 第20回記念「音楽と兵庫の食を楽しむタベ」

PM18:00~21:00

- ・会場 兵庫県楽農生活センター内  
楽農レストラン「育みの里かんでかんで」
- ・参加人数 100名
- ・主催 「音楽と兵庫の食を楽しむタベ」実行委員会
- ・協賛 ワールド・ハート・デー連絡協議会

### ■実施内容

食事：buffet形式(昨年農林水産大臣賞受賞したレストランで、地元兵庫で採れた新鮮な食材料理を提供)

音楽：クラシックをメインとした音楽  
オーソレミオ、カタリカタリ、星は光りぬ、出船、ハンガリー田園幻想曲、  
コンドルは飛んでいく、テンペスト、月光第3楽章など

演奏：竹内直紀(テノール)、武村美穂子(フルート)、上田明美(ピアノ)





広告特集

# World Heart Day 2012

## 9月29日(土)は「ワールド・ハート・デー」

### 世界中で、心臓血管病への関心を高める1日に

日本で死因の第2位と第3位を占めるのが、心臓病や脳卒中などの心臓血管病。世界的にも重大な死因で、毎年多くの人が命を失っています。そこで、地球規模の心臓血管病予防を日本で展開する「ワールド・ハート・デー連絡協議会」の松森昭理事長に、心臓血管病の基本知識や予防法、活動の今年のテーマなどを語っていただきました。

### 女性と子どもを、心臓血管病から守ろう

#### 心臓血管病に共通の原因は動脈硬化

心臓血管病とは、心筋梗塞、狭心症、心不全、不整脈などの心臓病と脳卒中や脳出血などの脳卒中、さらに末梢動脈閉塞症、大動脈瘤などの総称です。この心臓血管病により、毎年、世界で約1700万人以上が命を落とし、その数は増加するといわれています。多くの国で死因の1位であり、日本でもがんに続いて、2位と3位を占めます(平成22年人口動態統計から)。

心臓血管病を引き起こす原因はさまざまですが、ほぼ共通するのが動脈硬化です。動脈の内側にコレステロールなどが沈着し、プラークと呼ばれる塊を形成するため、血管が細くなり血液の流れが滞ります。動脈硬化が起ると、血管断面積の90%以上が塞がれるまで、自覚症状はほとんどありません。プラークはある程度まで大きくなると、破裂して血栓(血の塊)を作り、血管内部を塞ぐことがあります。例えば、元来女人がある日突然、心筋梗塞や脳梗塞の発作に見舞われるのはこのためです。心臓血管病は治療しても、心不全やまひなど後遺症が残ります。不自由な生活を強いられることが少なくありません。元気で長生きするには「心臓血管病の予防＝動脈硬化の予防」が大切です。

#### 運動・食事・喫煙を見直し定期的に健康チェック

動脈硬化は加齢とともに進みますが、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をもつ人やたばこを吸う人は、動脈硬化をさらに進展させ、心臓血管病の発症リスクを高めることが疫学調査からわかっています。とはいえ、心臓血管病の発症リスクを抑えることは可能です。その基本は生活習慣です。

第一に「運動」は、動脈硬化の原因となるコレステロールや血圧、血糖値などを同時に下げる働きがあります。ウォーキングのほか、ガーデニングや家事など中程度の強度の活動を1日30分、週5回を目安に行いましょう。第二に「食事」です。血管を健康に保つには、コレステロールの多い食品や肉料理を控え、その分コレステロールを下げる働きのある野菜や果物、青魚を増やします。料理に使う油は、飽和脂肪酸の多いバターを避け、オリーブ油などの植物油に替えましょう。特に糖分、塩分、飽和脂肪酸が多く含まれる冷凍食品、加工食品、ファストフードに注意してください。さらに血圧コントロールのため、塩分の摂取は1日5g(約小さじ1杯)以下に抑えましょう。

第三が禁煙です。喫煙者の2人に1人が喫煙に関連する

病気で亡くなり、受動喫煙により世界で毎年60万人以上の非喫煙者が死亡しています。禁煙外来のある医療機関での治療や、家族や職場など周囲の励ましが禁煙を続ける力になります。第四に、自分の血圧、コレステロール値、血糖値、体重、肥満度指数(BMI)を定期的にチェックしましょう。数値を自覚することが、生活習慣を改善する第一歩です。その他、過度のストレスは血圧を上昇させるので、上手な解消法を身につけましょう。過度の飲酒も、高血圧や肥満につながるので気をつけてください。

#### 社会全体で予防活動を進めることが大切

「ワールド・ハート・デー」の今年のテーマは、「女性と子どもを心臓血管病のリスクから守ること」です。一般に、心臓血管病は高齢の男性に多いと思われがちですが、世界の心臓血管病をみると、死亡者の半数は女性で、女性の死因の1位です。同様に子どもも危険にさらされています。子どもは、自分たちで食生活をコントロールできないため肥満のリスクは高くなりますが、小児期の肥満改善は、大人になってからの心臓血管病リスクを改善します。子ども時代の運動不足、不健康な食事、

受動喫煙、ストレスなどは、将来の健康に大きく関わることを、家庭や社会で認識せねばなりません。

また心臓血管病のほか、がん、慢性肺炎、糖尿病などを総称する非感染性疾患(NCDs(Non-Communicable Diseases))は、全世界の死亡の原因の60%を占め、心臓血管病と共通のリスクファクターをもちます。ですから前述した生活習慣は、より広範囲の病気の予防につながります。これを知ると、生活習慣を改善しようという気がいっそう出るでしょう。

心臓血管病の予防は、個人や家庭だけでなく、今後は政府、メディア、企業、市民などが協力して、社会全体でより広く取り組まなければなりません。その活動の一つとして、9月29日(土)に大阪で「ワールド・ハート・デー2012」を開催します。トークショーやウォーキング、出展ブースでの「心臓年齢チェック」など、さまざまなイベントが行われる予定です。ぜひご家族で参加いただき、楽しみながら心臓血管病の予防意識を高めていただきたいと思います。



ワールド・ハート・デー連絡協議会  
松森 昭理事長

まつもり・あきら 1971年京都大学医学部医学博士卒業。79年同大学大学院医学研究科博士課程単位修得、医学博士。現在、アジア太平洋心臓病学会(APSC)理事長、NPOアジア太平洋心臓病学会理事長、世界心臓病連合(WHFC)学術・政策検討委員会委員、東京医科大学客員教授、ハルビン医科大学客員教授などを務める。心臓症の研究で90年梓田記念学術賞、96年日本心臓病学会賞を受賞。主な研究領域は、心不全の病態・治療に関する研究、心臓血管病におけるサイトカインの研究、心臓症・心臓系の臨床ならびに基礎的研究、心臓血管病のバイオマーカーの研究。



#### WORLD HEART DAY (世界ハートの日)とは

世界心臓病連合(World Heart Federation)が2000年に発起した「地球規模の心臓血管病予防キャンペーン」です。全世界で最大規模となつている心臓血管病(心臓病や脳卒中)の、またその原因となる生活習慣病をとりまく環境の向上を期して、健康増進を重点に、運動習慣、健康な食生活・食文化を奨励、また肥満防止、禁煙による心臓血管病予防を推奨。健康的な暮らしをライフスタイルとして「世界ハートの日(WORLD HEART DAY)」と共に取り組むこととなります。

<http://world-heart-day.jp/>

#### 世界心臓病連合理事長 シドニー・スミス博士からのメッセージ

世界心臓病連合は100カ国以上の200以上の団体からなり、心臓血管病の予防を目標としている組織です。われわれは、あなたが望む家族のために、今すぐ行動を起こすことを期待しています。あなたのほんのちよとした努力により、心臓血管病を減らすことができます。



シドニー・スミス博士  
(世界心臓病連合理事長)



# World Heart Day 2012

One World, One Home, One Heart.



ワールド・ハートデーは、世界心臓連合が定めた「心臓健康増進キャンペーン」です。ワールド・ハートデーを通じて、健康的な食生活、適度な運動、禁煙による心臓健康増進のため、健康で活力あるライフスタイルを目指しましょう。

**参加者募集**  
参加無料

## 健康イキイキ! 「世界ハートの日」

### 健康ハートウォーク

季節の花を楽しみながら花博記念公園を周回するウォーキングと健康をテーマにしたトークショーです。  
**開催日** 9月29日(土) 9:30~  
**開催場所** 花博記念公園鶴見緑地 咲くやこの花館  
 地下鉄鶴見緑地駅「鶴見緑地」駅1号出口徒歩10分  
 小学生以下は保護者同伴

**健康ハートウォーク受付係**  
 〒541-0842 大阪市中央区今橋2-4-10 大正ONE内  
 TEL: 06-7175-8793  
 FAX: 06-6202-8131  
 E-mail: whd2012@daiko.co.jp

主催: ワールド・ハートデー推進協議会、NPO法人アジア太平洋心臓病学会  
 共催: 世界心臓連合、アジア太平洋心臓病学会、咲くやこの花館  
 協賛: 花博記念公園、大正ONE株式会社  
 後援: 日本経済新聞社、日本郵政公社、日本銀行協会、大阪府、大阪府医師会、大阪府歯科医師会、鶴見緑地

# World Heart Day 2012

ワールド・ハートデー 2012

One World, One Home, One Heart.



9/29 (土)

**参加者募集**  
参加無料

ワールド・ハートデーは、世界心臓連合が定めた「心臓健康増進キャンペーン」です。ワールド・ハートデーを通じて、健康的な食生活、適度な運動、禁煙による心臓健康増進のため、健康で活力あるライフスタイルを目指しましょう。

## 健康イキイキ! 「世界ハートの日」

### 健康ハートウォーク

季節の花を楽しみながら花博記念公園を周回するウォーキングと健康をテーマにしたトークショーです。  
**開催日** 9月29日(土) 9:30~  
**開催場所** 花博記念公園鶴見緑地 咲くやこの花館  
 地下鉄鶴見緑地駅「鶴見緑地」駅1号出口徒歩10分

**健康ハートウォーク受付係**  
 〒541-0842 大阪市中央区今橋2-4-10 大正ONE内  
 TEL: 06-7175-8793  
 FAX: 06-6202-8131  
 E-mail: whd2012@daiko.co.jp



主催: ワールド・ハートデー推進協議会、http://world-heart-day.jp  
 共催: 世界心臓連合、アジア太平洋心臓病学会、咲くやこの花館  
 協賛: NPO法人ONE  
 後援: 日本経済新聞社、日本郵政公社、日本銀行協会、大阪府、大阪府医師会、大阪府歯科医師会、鶴見緑地

## World Heart Day 2012

One World, One Home, One Heart.

みんなで歩くと、もっと楽しいね

# 健康イキイキ! 「世界ハートの日」

## 健康ハートウォーク

季節の花を楽しみながら花博記念公園を周回するウォーキングと健康をテーマにしたトークショーです。

歩きながら家族みんなで秋のおとずれを感じませんか。

**開催日** 9月29日(土) 9:30~  
雨天決行・荒天中止

**開催場所** 花博記念公園鶴見緑地 咲くやこの花館  
地下鉄鶴見緑地駅「鶴見緑地」駅1号出口徒歩10分  
小学生以下は保護者同伴

**参加者募集**  
参加無料

特別協賛 **沢井製薬**

お申し込み・お問い合わせ

**健康ハートウォーク受付係**

T 041-0842  
大阪市中央区今橋2-4-10 大正ONE内  
TEL: 06-7175-8793  
10時~17時(土・日・祝日を除く) 早朝  
FAX: 06-6202-8131  
E-mail: whd2012@daiko.co.jp

お申し込み方法

参加者の方は、下記内容をご記入の上、上記の受付係までハガキ、FAXまたは、Eメールでお申し込みください。

①〒住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤FAX番号  
⑥Eメールアドレス  
⑦ご希望のコース (定員1500人)  
A: 4kmコース B: 8kmコース  
⑧トーク＆コンサート(定員250人)  
参加希望・不参加

締め切り日 9月12日(水) 17:00まで



広告特集

企画・制作 毎日新聞社広告局

ワールド・ハート・デー2012 健康ハートウォーク



▲「健康のためには歩くが一番だと思っています。今日は楽しく歩きましょう」。スペシャルゲストの黒瀬民智さんからのエールに、拍手をあげる人だかりが。

はウォーキングやロードバイクなど運動を心がけています。今日は健康のため楽しく歩きますよ」とこのエールに、大きな拍手が起こりました。

さて、ウォーキング指導士によるストレッチ体操でからだをほぐしたら、いざスタート。8コースと4コースに分かれ、季節の花や緑あふれる公園の魅力を満喫しながら思い思いにマイペースでウォーキングを楽しみました。

母娘と祖母の3世代で参加した家族は「このイベントが皆でからだを動かすきっかけに。緑の中を歩くのは気持ちいいですね」と満足げ。道から来た女性たちは「大きな木の下を歩くのは爽快です。心臓血管病が女性にも多いと知り、さらに健康に気をつけたい」と笑顔で話されました。ゴールをした参加者は、誰もが心地よい汗をかき達成感を味わったようでした。

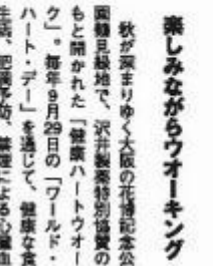
秋が深まりゆく大阪の花博記念公園鶴見緑地で、沢井製薬特別協賛のもと開かれた「健康ハートウォーク」。毎年9月29日の「ワールド・ハート・デー」を通じて、健康な食生活、肥満予防、禁煙による心臓血管病予防について広く知ってもらおうというものです。当日、公園の大芝生広場には、900名を超える方々がウォーキングに参加するために集まりました。

午前9時30分、開会式は、ワールド・ハート・デー連絡協議会の黒瀬昭理専長、世界心臓連合理事長のシドニー・スミス博士のあいさつに続き、スペシャルゲストとして俳優の高橋英樹さんが壇上に、「私も最近



▲約900人が参加。熱心の高さがうかがえる

楽しみながらウォーキング



▲親子で歩く

# 毎年9月29日は「ワールド・ハート・デー」

心臓血管病を予防するキャンペーン「ワールド・ハート・デー」をご存じですか。その記念イベント「健康ハートウォーク」が9月29日(土)、大阪で実施されました。ウォーキングや専門家によるトークショーなど、多くの参加者でにぎわった当日の様子を紹介します。

## WORLD HEART DAY (世界ハートの日)って?

世界心臓連合(WHF)が、世界に向けて発信している「地球規模の心臓血管病予防キャンペーン」のこと。毎年9月29日を「ワールド・ハート・デー」と定め、世界的なイベントを展開しています。



▲黒瀬のやりとりの中で、心臓血管病予防の大切さを伝える北風先生(中央)と黒瀬さん(右)

また会場には、心臓年齢や血管年齢、血圧、心電図の測定など様々なコーナーも設置。長い行列が、参加者の健康への関心の高さを示していました。

午後からは、舞台は案内の「映くやくこの花」のステーションへ。同館の久山教館長のあいさつに続き、大阪芸術大学の学生4人によるサクソフォンのミニコンサートでショーの幕開けです。はつらつとした四重奏で、なじみのある曲が演奏され、会場は明るくムードに包まれました。

そして、俳優・パソナリテイーとして人気の黒瀬和夫さんが登場。「1日中歩く口げ番組で、体重が5kg落ちました」など軽妙なおしゃべりに、会場もリラックスマード。その後、国立循環器病研究センター臨床研究部の北風政史先生を迎えて、いよいよトークは核心に。

黒瀬さんが「心臓血管病を予防するには？」と聞けば、「高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、ストレス、睡眠不足が影響するので、生活習慣を見直しましょう」と北風先生。「子どもの頃から予防できますか?」との質問には、「個々の食事を避けるなど難が気づかうことで、大人になってからのリスクは減ります」と食育の大切さを訴えました。

さらに「理想的な食事は日本食で、朝八分目、夕食は軽めにして就寝の3〜5時間前にすませましょう」「女性は血管を守る女性ホルモンが減る閉経後、心臓血管病になりやすいので注意を」など分かりやすくアドバイス。会場からの質問にも丁寧に答えてくれる北風先生の言葉に、参加者は熱心に耳を傾けました。

秋の1日、心臓血管病への理解を深めた充実のひとときになったことでしょうか。

専門家によるトークショーも

また会場には、心臓年齢や血管年齢、血圧、心電図の測定など様々なコーナーも設置。長い行列が、参加者の健康への関心の高さを示していました。



▲午後の場は大阪芸術大学「グリーンカルテット」の演奏でスタート

ワールド・ハート・デー連絡協議会 <http://world-heart-day.jp/>

## World Heart Day 2012 パブリシティ告知記事・イベントレポート(2)

### ニュース

9月30日(日)ANNニュース&スポーツ(朝日放送)、9月30日(日)JNNニュース&スポーツ(毎日放送)にて報道されました。

ANNニュース&スポーツ(朝日放送)



JNNニュース&スポーツ(毎日放送)

