



World Heart Day 2013

Take the road to a *healthy* heart

健康イキイキ「世界ハートの日」
健康ハートウォーク&トーク

2013年 9月29日 (日)
ワールド・ハート・デー連絡協議会

ワールド・ハート・デー 2013活動実績

■開催内容

大阪会場 ワールド・ハート・デー大阪 健康ハートウォーク&トーク

- 開催日 9月29日(日)
- 開催場所 大阪市鶴見区花博記念公園鶴見緑地、咲くやこの花館
- 主催 NPO法人アジア太平洋心臓病学会、ワールド・ハート・デー連絡協議会
- 共催 世界心臓連合、咲くやこの花館
- 特別協賛 沢井製薬株式会社
- 後援 日本医師会、日本歯科医師会、大阪市、大阪府医師会、大阪府歯科医師会、大阪府薬剤師会、大阪府栄養士会、(社)日本ウォーキング協会
- 参加人員 1,661名
- 内容 ウォーキングイベント、トークショー、健康チェックブース、減塩料理試食ブース、ヨガ教室、

神戸会場 ワールド・ハート・デー神戸2013 講演会「心臓病、血管病の予防」

- 開催日 9月21日(土)
- 開催場所 兵庫楽農生活センター
- 主催 NPO法人アジア太平洋心臓病学会、ワールド・ハート・デー連絡協議会、ワールド・ハート・デー神戸実行委員会
- 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
- 参加人員 100名
- 内容 講演会「心臓病・血管病の予防」

京都会場

京阪電車主催 ぶらり歩き(歴史街道)

- 開催日 9月23日(月、祝)
- 開催場所 京都市 中書島、伏見港公園スタート&ゴール
- 主催 京阪電車
- 協賛 NPO法人アジア太平洋心臓病学会、ワールド・ハート・デー連絡協議会
- 参加人員 1,135名
- 内容 ウォーキングイベント

■健康ハートウォーク【4km、8kmコース】



■ イベントブース 【健康チェック、減塩メニューの試食など】



■ 足楽ヨガ教室



■ハートトーク【心臓蘇生体験】



■ハートトーク【心臓血管病の予防】



パブリシティ記事

広告特集 企画制作 朝日新聞社広告局

ワールド・ハート・デー2013 健康ハートウォーク

秋を感じながら
ウォーキング

**命を救う
3つのPUSHが**

午後からは「咲くよこの花」に
舞台を移し、健康をテーマにしたト
ークショーがスタート。テレビラジ
オでおなじみの薬品開発者さんがス
ト登場し、会場は盛り上がりませ
す。第一部は「心臓養生体操」また
なびく演奏する。演奏のため1枚

高く積み切った箱の上で、今年
も、沢井製薬特別協賛「健康ハート
ウォーク」が9月29日に花博記念公
園豊島緑地で開かれました。
9月29日「ワールド・ハート・デ
ー」とは、健康的な食生活、運動、生
活習慣の改善で心臓病を予防する
ことを目的とした、地球規模の心臓
血管病予防キャンペーン「ウォーキン
グ」に参加するために、約2100人
の方が公園芝生広場に集まりまし
た。

ワールド・ハート・デー連絡協議会
の協議委員長あいのり(左)は、日
本ウォーキング協会のインストラク
ターによるストレッチ体操で体をほ
くしてからスタート。また、ウォー
キングに合わせた音楽や美術の花
に囲まれた
花博公園内
を、それぞ
れのペース
に合わせて
ウォーキン
グします。
「事故は
夜に多いで
いるけれ
ど、事故の
下で白旗に囲まれて歩くのですが
しい気持ち」と笑顔を見せる家族
や、「健康のために何かしなければ
と迫っていたので参加してみた。今
日はおかげでウォーキングを始め
て、「ゴール後は、心臓運動、血管年
齢、尿酸値、骨密度などを測る健康
チェックコース」大勢の参加者が並
ぶ姿もありました。



参加者の笑顔と汗の匂いが心地
よい。

9月29日は「ワールド・ハート・デー」

心臓血管病の予防キャンペーンの記念イベントが、大阪で開催されました。ウォーキングや健康をテーマにしたトークショー、その他体験コーナーの様子をお届けします。

**WORLD HEART DAY
(世界心臓の日)とは?**



世界心臓連合 (WHF) が、一
般市民に向けて啓蒙している「地
球規模の心臓血管病予防キャ
ンペーン」。毎年9月29日を「ワー
ルド・ハート・デー」と定めて行
われる世界的なイベントです。

**今すぐできる
予防法も**

薬を飲む近頃、大企業医師の啓蒙使
「先生を相手に、心臓血管病の予防に
ついて話を展開します。肝心の中心
は心臓血管病を引き起こす原因に大
きくつなぐ
る「塩分」
「コレステ
ロール」
「塩分摂取
量の理想
値は1日、
6g。みそ
ラーメン
の塩分1日分
の塩分摂取
量になり
ます。」
「先生先生の台詞には、患者さん
や参加者も驚きの様子。「飲食の場
合、塩分がどれくらい入っているか分
かたない」と、農産物の調理、「食
品に含まれる塩分の目安を知ること
が大切。厚生労働省のホームページ
に飲食に含まれる塩分量が紹介され
ているので参考にしてください」と、高橋先
生。塩分を多く含むワタメの汁を
飲まない、減塩しょうゆなど、普段
使用する調味料への「減塩」など、
塩分ナトリウムの抽出量やすた
ぷ、かき氷も多く含む粉砕飲料
を飲む、など、高橋先生のアドバイ
スです。心臓病の予防は、心臓ファク
ター、患者さんにも身近なキーワード
でもあります。参加者は楽しく心臓病
予防の大切さを学ばせました。」



高橋先生(左)と高橋先生(右)は、心臓病の
予防の大切さを学ばせました。

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

ニュース

9月29日(日) ANNニュース(朝日放送)&ストレイトニュース(読売テレビ)にて報道されました。



**WORLD HEART
FEDERATION®**

7