



～私の心臓、あなたの心臓～

ワールドハートデーは世界心臓連合 (World Heart Federation) が推進する心臓病や脳卒中など、心臓血管病に関する認識を高めるための世界最大の活動です。**毎年9月29日**をメインに、世界のナンバーワンキラーである心臓血管病の予防に関するメッセージを広めるため、世界中で数多くのイベントが開催されます。

心臓血管病は世界中で特に多い死亡原因で、年間1790万人の命を奪っています。喫煙、不健康な食事、運動不足、アルコールの飲みすぎ、この4つの主な原因を減らすようにすれば、心臓血管病による死亡の80%を回避できます。また、受動喫煙が原因で、毎年60万人が亡くなっていますが、そのうち28%は子どもです。

禁煙してから2年で、心筋梗塞になる可能性は大きく減り、禁煙15年後には心臓血管病になる可能性がタバコを吸っていない人と同じになります。小さな生活スタイルの変化は私たちの心臓の健康に大きな変化をもたらすのです。

禁煙、バランスの取れた食事、定期的な運動、飲酒量の調節などの行動を起こすことは、健康のためだけでなく、あなたが人生を最大限に楽しむための行動です。より長く、より健康な生活を送るために行動する人が、一人でも多く誕生することを私たちは望みます。

9月29日

約束しましょう…

私の、あなたの、そしてすべての人の心臓のために。

認定NPO法人 日本心血管協会 (JCVA: Japan Cardiovascular Association)

世界心臓連合 (WHF: World Heart Federation) 正会員