



**心臓血管病(CVD)-心臓病と脳卒中が含まれ、これは老若男女を襲う病気です。**近年では年間1730万人が心臓血管病で死亡していますが、その80%が低・中所得国で占められ、世界で第1位の死因となっています。

成人の重篤な病気の多くは青年期に根源があり、後になって発病したり早死にしたりしているのです。子どもが健康的な生活習慣を身につけられるかどうかは、大人の導き次第であり、子どもたちを良い方向に導いてやらねばなりません。

あなたの政府は、心臓血管病による早死にを2025年までに25パーセント減らす確約をした194ヶ国の一つです。しかし、これは政府が単独でできることではなく、個人が自分自身と家族の心臓の健康を管理することにより、より長く、よりよく生きることができのです。**健康的な食事、運動、禁煙を推奨しましょう；なぜなら、健康な子どもが健康な大人になるのですから。**

### 健康な子ども、健康な大人：その事実

早死にの3分の2、そして成人の全疾患の3分の1は若年期からの生活状態や習慣と関係しており、喫煙、運動不足、不健康な食習慣などが含まれます：

- 大多数の喫煙者は、世界的にみても若年期に喫煙を開始しており、また、両親が喫煙者であれば、子ども自身も喫煙者になる確率が3倍高くなります。
- 太りすぎと肥満児は、大人になっても肥満のままとなりやすく、より若い時期に糖尿病や心臓血管病のような疾患を発症しやすいのです。
- 子ども時代に覚えた運動は成人期まで継続され、将来、心臓病や脳卒中になるリスクを減らすこととなります。

# World Heart Day

2013年9月29日

## ご参加ください

2013年9月29日にワールドハートデーを祝います。世界心臓連合の世界中のメンバーやパートナーが主催で、一般講演や上映、散歩やマラソン、コンサート、スポーツイベントなどの活動が行われます。

このリーフレットが、あなたの心臓を健康にする行動を起こすきっかけになることを願っています。

さらなる情報はこちらへ：


[www.world-heart-day.jp](http://www.world-heart-day.jp) (日本サイト)

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) (世界サイト)

 ご参加ください：

[www.facebook.com/WorldHeartDayJapan2013](https://www.facebook.com/WorldHeartDayJapan2013) (日本サイト)

[www.facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday) (世界サイト)

 フォローはこちらへ：

[www.twitter.com/WorldHeartDayJP](https://www.twitter.com/WorldHeartDayJP) (日本)

[www.twitter.com/worldheartfed](https://www.twitter.com/worldheartfed) (世界)

#worldheartday



WORLD HEART DAY

## 世界心臓連合について

世界心臓連合は心臓病や脳卒中について、低・中所得国を対象に世界的に取り組んでおり、100カ国以上の医学会や心臓財団を結集した200以上からなるメンバーの連合集団です。WHOが掲げている目標に同調し、2025年までに心臓血管病による早期死亡率を25%減少させることを目指しています。我々の共同の努力を通じて、世界中すべての人々をより長くより健康な心臓で生活できるよう手助けをしています。

## 少年・少女(5-17歳)の方へ



子どもたちが健康な心臓をもてるように手助けを

ワールド・ハート・デー連絡協議会事務局

〒606-0805 京都市左京区下鴨森本町15  
特定非営利活動法人アジア太平洋心臓病学会内

電話：(075)744-0007

E-mail: [secretariat@world-heart-day.jp](mailto:secretariat@world-heart-day.jp)



WORLD HEART DAY



NPO  
APSC  
ASIAN PACIFIC  
SOCIETY OF CARDIOLOGY



WORLD HEART  
FEDERATION™

ワールドハートデーを祝いましょう！

子どもたちためのより長く、より良い人生のために、健康な心臓を持てるよう手助けしましょう。

●子どもたちをやる気にさせる方法を学びましょう。

見た目よく、気分よく、うまく実行すること。これらは、子どもやティーンエイジャーに健康的な食生活や運動をする気にさせるための要素です：

たくさん運動し、バランスのとれた食事を取る子どもは、学校でもスポーツでも自宅でも、よりよく行動し集中することができるのです。

●人生のよい手本になりましょう。

子どもの生活態度への働きかけで最善の方法は、手本を示すことです。あなたが完璧でなくてもよいのです。あなたがよい食事を取ることや運動することを心掛けていれば、子どもはその努力に気がつきます。健康は、家族にとって重要なことであるというメッセージを送ることになるのです。

●ポジティブに促していきましょう。

子どもは、してはいけないことを聞かされるのを嫌がりますから、代わりに何ができるのかを伝えましょう。楽しく、ポジティブな方向にもっていきましょう。成功をほめたたえ、子どもたちがよい自己イメージを持てるように手助けをしましょう。



 家庭で、たばこを禁じましょう

家庭での喫煙を禁止し、子どもたちを受動喫煙から守りましょう。受動喫煙により、子どもを含む非喫煙者が年間60万人以上死亡しています。

我が子の手本となり、もしご自身が喫煙しているならたばこをやめましょう。必要なら、禁煙の専門家のアドバイスを受けてください。子どもたちは両親の習慣を真似る傾向がありますし、あなた自身が子どもにしたアドバイスを実行していなければ、あなたを非難するでしょう。

子どもたちに、喫煙が危険であることを教え、子どもたち自身が喫煙することがないようにしましょう。

世界保健機関(WHO)によると、5-17歳の子どもたちは毎日少なくとも60分は中程度の運動(例えば、早歩き、ダンス、家事や庭仕事のような)や活発な運動(例えば、ランニング、サイクリング、水泳、競技)をすべきであるといわれています。60分以上の運動で、さらに健康的な効果が得られます。

 活動的になり、運動を奨励しましょう。

子どもたちに、運動する機会をもっと与えましょう：子どもと共に活動的になり、説教したことを実行しましょう。学校まで一緒に歩いたり、サイクリングしたりすることでもいいのです。

十代の子どもたちは、自分で決断できる力を欲しがっており、**重要なのは「何を」したのかではなく、日常的に運動を取り入れることであると強調しましょう。**友達とフットボールをしたり、ダンスをしたり、自分が楽しめる楽しい活動をすればよいのです。必ずしもスポーツでなくてもいいのです。

十代の子どもたちの生活には、仲間が及ぼす影響は大きいので、**友達と活動する機会を設けてあげましょう。**社会的な要素が楽しさを高め、普段の運動への意欲を高めます。

テレビを見たりコンピューターゲームをしたりして費やす時間を制限しましょう。1日に2時間までとして、かわりにもっと体を動かさせましょう。

子どもたちが安全に遊べる緑地が十分になれば、**政府や市に嘆願書などで働きかけ、市が、健康な心臓で過ごせるようサポートするという基盤を発展させることを保証するよう働きかけましょう。**



 心臓の健康によい食事を推奨しましょう

家庭での食事を、家族と一緒に食事をする特別な時間としましょう。食事を共にすれば、子どもたちが間違った食べ物やスナック菓子を口にする機会を減らせます。

子どもが喜ぶような健康的な食事を作りましょう。カラフルな食材を用い、子どもを交えて献立を考え、料理し、家庭での食事やおやつは健康に良いよう作ることができることを確認させましょう。

子どもの昼食は家庭で作り、学校の食堂でも健康に良い選択ができることを知らせましょう。学校には、よい食材を選択するよう働きかけましょう。

夕食には毎晩、少なくとも2-3皿の野菜を含むことを確認し、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、塩分と糖分を大量に含む食物を避けましょう。

塩分が大量に含まれる加工食品に注意しましょう。一日の総塩分摂取量は5グラム(茶さじ1杯)未満に抑えましょう

