



「いばらき高血圧ゼロアクション」始動！

降圧剤処方・血圧測定・野菜を食べて ～プレゼントキャンペーン～

茨城県は脳卒中や心臓病で亡くなる方の割合が、人口 10 万対比で全国でもワースト上位（男性 4 位、女性 5 位 ※R2 年状況）です。脳卒中と心臓病の発症リスクの要因となっている「**高血圧**」今回、筑波大学附属病院と茨城県が連携し「いばらき高血圧ゼロアクション」を始動いたします。

日本国内では成人の約 3 人に 1 人が高血圧とされ、脳卒中や心臓病等の重篤な合併症のリスク要因となっているにも関わらず、自覚のないまま放置されているケースも少なくありません。本キャンペーンでは、「日々の食事で野菜を摂る・正しく測る・治療を受ける」をテーマに、茨城県民の皆様が高血圧予防の大切さを呼びかけます。

【主な取り組み内容】

(1) 日々の食事で**野菜**を摂る

- ・スーパー店内に「ベジチェック」を設置、手軽に野菜摂取量の測定が可能
- ・「野菜を食べて高血圧予防」のポップを売り場に設置し、塩分排出効果のあるカリウムを多く含んだ野菜を 1 日 350 g 摂取してもらい、高血圧を予防する。

(2) **血圧**を測定する習慣をつける

- ・自宅はもちろん、自宅に血圧計が無い方も、公共施設やドラッグストア等に設置してある血圧計を活用し、手軽に測定してもらい、日々の測定を習慣づける。

(3) 治療を受ける

- ・高血圧の診断基準を超えている場合は医療機関を受診し、**降圧剤**の処方を受ける。

【キャンペーン概要】※

(1) **野菜**を買ったらプレゼントキャンペーン

(2) **血圧**を測ったらプレゼントキャンペーン

(3) **降圧剤処方**でプレゼントキャンペーン

※(1)応募期間中に県内の食品店で生野菜やカット野菜、冷凍野菜、野菜サラダを購入したレシートを撮って応募フォームから送信。

※(2)応募期間中に 1 日 1 回、計 5 日分の血圧を測定して応募フォームより送信。

※(3)高血圧の治療をこれから開始する方、継続している方、中断してしまったけど再開したい方、応募期間中に調剤明細書の写真を撮って応募フォームから送信。

実施期間：第 1 弾 2025 年 9 月 26 日（金）～2025 年 11 月 14 日（金）

第 2 弾、第 3 弾も開催予定

今回のキャンペーンを通じて、一人でも多くの方に予防の第一歩を踏み出していただければ幸いです。また、筑波大学附属病院として、地域イベントや健康フェアでのブース設置、および講演会等で県民への啓発と情報発信を強化してまいります。

問合せ先：筑波大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター(029-853-3696)

➤ 野菜摂取を促すためのキャッチフレーズ



- ・認知度のある「茨城をたべよう」のロゴを活用
- ・国が定める野菜摂取量の目標350gと野菜摂取による血圧低下効果を打ち出す副題を設定
- ・**野菜摂取による高血圧予防と県産野菜の販売促進**を狙う

高血圧対策の推進

➤ 具体的な取組案

医療の介入が必要な高血圧層向け（血圧140/90以上）

① 降圧剤処方でプレゼントキャンペーン

- 病院で高血圧症と診断され、降圧剤を処方された方に、抽選で県産のブランド食材や果物などをプレゼント

- ・ 降圧剤による血圧低下
- ・ 高血圧判定者の治療を促す



高血圧を予防したい病気未満の層向け（血圧140/90未満）

② 血圧を測ったらプレゼントキャンペーン

- 公共施設や自宅で血圧を測定した方に、抽選で県産のブランド食材や果物などをプレゼント
- ドラッグストア等に血圧計を設置してもらい、来店者が手軽に測定

- ・ 自分の血圧を把握
- ・ 適正な血圧維持の意識向上



③ 野菜を買ったらプレゼントキャンペーン

- 野菜を購入した方に、抽選で県産のブランド食材や果物などをプレゼント

- ・ 野菜摂取量アップ
- ・ 野菜販売促進

高血圧対策の推進

④「ベジチェック」で野菜摂取量を測ろうキャンペーン

- スーパーの店内にベジチェックを設置してもらい、手軽に野菜摂取量を測定
- 「あと一品野菜足し」のPOPを売り場に設置
県民の野菜摂取量（約280g）と目標（350g）との差＝約70g分をとるために野菜の惣菜1品を手にとってもらう

⑤食品関連企業とのタイアップ

- 雪印メグミルク、味の素、カゴメ等と連携した野菜たっぷりレシピの開発・スーパーでの売場展開（チラシ等の掲示）等
- コンビニと連携したスムージーの開発・販売、売場展開（チラシ等の掲示）

⑥「茨城をたべようWeek」の活用

- 「茨城をたべようWeek」（毎月第3日曜日からの1週間）を活用した広報
- 期間中、県庁生協ひばりで「野菜たっぷり」メニューを提供

⑦「いばベジスタイル指定店」制度

- 350gの1/3＝120gの野菜が摂れるメニューを提供する飲食店や県産野菜を販売するスーパー等を指定

- ・ **自分の野菜摂取量を把握**
- ・ **手軽な野菜摂取の提案により野菜摂取量アップ**

- ・ **企業と連携し県民の野菜摂取意識を向上**
- ・ **野菜消費量拡大**
- ・ **家庭でも外食でも手軽に野菜を摂れる環境整備**



高血圧対策の推進

➤ スケジュール案

7～8月 : 県医師会及び県薬剤師会への事前説明
キャンペーンサイト、広報物（チラシ、のぼり、POP等）の制作

9月中旬 : 知事、筑波大学附属病院による記者発表
(仮称) 茨城をたべよう 高血圧対策キャンペーンについて

9～10月 : ①～③プレゼントキャンペーン第1弾

11～12月 : // 第2弾

1～2月 : // 第3弾