

ご存知でしたか？／

茨城県民は循環器疾患での
死亡率が全国と比較して
高いという事実…

いばらき
茨城をたべよう



いばベジスタイル
～野菜350gで高血圧予防～



高血圧を**放置**するとー

- 脳卒中や心不全等の循環器疾患の死亡率が高まる
- 認知症になるリスクが高まる

その要因のひとつが**高血圧**！
高血圧を予防するために

体内の塩分排出効果のある**カリウム**を
豊富に含む**野菜**の摂取が大切！

プラス
+1皿
野菜を食べよう！

- ・茨城県民の平均野菜摂取量は約280g
(出典：R4茨城県総合がん対策推進モニタリング調査)
- ・国が定める野菜摂取量の目標は350gなので、
1日あたり+70g=1皿分の野菜を摂ればOK!



いばらきブランド肉 & 米・野菜が当たる！ 野菜を買って、レシートの
写真を撮って応募

【第1弾】2025年9月26日(金)～11月14日(金)

茨城をたべよう！
野菜パワーで未来を変える健康投資
プレゼントキャンペーン



※写真はイメージです。

常陸牛煌+
野菜等詰め合わせ 3万円相当

10名様

常陸の輝き+
野菜等詰め合わせ 1万円相当

60名様

果物(イチゴ・柿・リンゴ等)+
野菜等詰め合わせ 5千円相当

120名様

※当選人数は、本キャンペーン及び同時開催しているキャンペーンへの総応募数に対して当選する数です。
同時開催中のキャンペーンについては以下をご覧ください。※応募対象は茨城県内在住の方となります。

応募方法について詳しくはこちら▶



血圧測定を
習慣付けましょう！

血圧測定でプレゼント
キャンペーン

1日1回、計5回血圧を計測！時間や
体調によって変化する血圧の重要性
を知ってプレゼントに応募！



降圧剤処方でプレゼント
キャンペーン

高血圧の治療を開始する方、継続している
方、中断してしまっているけど再開する方…。
調剤明細書の写真を撮って送るだけ！



お問い合わせ

いばベジ事務局 [(株)日宣メディックス内]

〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町716-3



0120-210-877



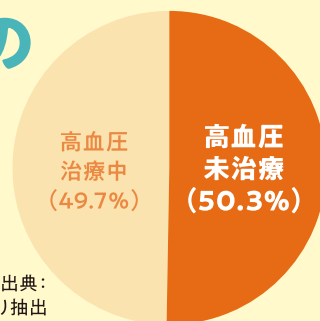
●茨城県保健医療部 健康推進課 TEL.029-301-3229

高血圧を放置すると、循環器疾患の死亡リスクがあがる！？

突然ですが、茨城県では、特定健診で高血圧に該当し治療が必要な人※のうちなんと半数以上の方が高血圧の治療をしていないんです！

※令和5年度特定健康診査受診者(国民健康保険加入者)を対象

出典：
KDB補完システムより抽出



高血圧を放置すると…

- 脳卒中や心不全などの循環器疾患での死亡率が上がる
- 認知症になるリスクが上がる
- 脳卒中や心不全になって一命をとりとめても、寝たきりになる可能性が上がる

実際に、茨城県で脳血管疾患や急性心筋梗塞で亡くなる方は、全国で41位～44位になるなど高血圧などを要因とした生活習慣病による死亡率が全国に比べて高くなっています。

高血圧は生活習慣の改善や適切な治療によって、下げることができるものです。つまり、日ごろから自分の健康を意識して行動する＝「健康投資」をすることで健康的な生活を送れる時間を増やせる可能性が高くなります。そこで、年齢や健康状態に応じて、高血圧への対策に取り組むことが大切です！

県民の皆様に “特に”実践していただきたい生活習慣、行動は3つ！

1 日々の食事で、「1日350g※の野菜」を摂りましょう！

茨城県では塩分排出効果のある「カリウム」を多く含んだ野菜を1日350g食べて、高血圧を予防することを「いばげジスタイル」として推進しています！茨城県民の野菜摂取量は現在約280g。つまり、1日約70g＝1皿分多く野菜を摂ることで達成できる数値なんです！

※国が定める野菜摂取量の目標

2 血圧を測定する習慣をつけましょう！

一般的に、血圧は加齢とともに上がる傾向があります。日頃から血圧を測定し、血圧の変化を意識することが重要です。食塩摂取量を減らし、野菜を摂ることに加え、運動を取り入れたり、飲酒量を見直したり、生活習慣の改善を意識しましょう。

3 (上140/下90以上) 高血圧診断基準を超えた場合は治療を受けましょう！

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など、適切な治療を受けることが大切です。高血圧は、治療を受ければ下げることができる病気です。放置せずに、まずは医療機関に行ってみましょう。



プレゼントキャンペーン開催!!

応募期間：2025年9月26日(金)～11月14日(金)

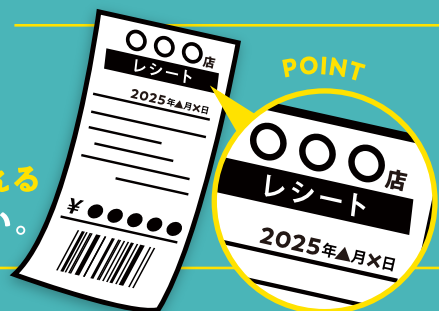
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。応募対象は茨城県内在住の方となります。



野菜を買ったらプレゼント！

応募期間中に県内の食料品店で生野菜やカット野菜、冷凍野菜、野菜サラダを購入！購入したレシートを撮って、応募フォームから送信するだけ！

レシートの「店名」と「購入日(応募期間内が対象)」がはっきりと見えるように撮影してください。



キャンペーンへの応募はスマートフォンで！

右記二次元コードを読み取り、専用のフォームからご応募ください。▶

