

いばらき高血圧ゼロアクション



茨城県

いばらきブランド肉・野菜などが当たる!

血圧CHECK & 治療開始で

プレゼントキャンペーン

第1弾 2026年 ●抽選2026年8月上旬
6/1(月) ▶ 7/31(金)

第2弾 2026年 ●抽選2026年10月上旬
8/1(土) ▶ 9/30(水)

point 01

応募するほど
当選確率
UP!

野菜レシート/血圧測定/降圧剤処方

3つの
キャンペーンで

応募回数20回以上で当選確率2倍!
応募回数30回以上でさらに
特別賞が当たるチャンス!



詳しくはこちら▶

point 02

公式
アプリユーザーは
応募で
アプリポイント
GET!

元気アプ! いばらき

ダウンロードは
こちら▼



※アプリからの応募はできません



プレゼント内容

常陸牛+季節の野菜・
果物詰め合わせ
1万円相当 **20名様**

常陸の輝き+季節の野菜・
詰め合わせ
5,000円相当 **50名様**

季節の野菜・果物
詰め合わせ
3,000円相当 **120名様**



特別賞

常陸牛焼+野菜等
詰め合わせ
3万円相当 **10名様**

※当選者数は第1弾、第2弾の合計です。※賞品の写真はイメージです。

企業協賛



オムロン
通信機能付き血圧計 **3名様**

企業協賛



鹿島アントラーズ
タオルマフラー **30名様**

健康長寿のカギは 「血圧130未満」



筑波大学医学医療系
脳卒中予防・治療学 教授
山上 宏

「血圧なんて気にしていない」—そう思っていませんか? 実は、**血圧が130以上**があると、**脳卒中や心臓病、認知症のリスクが高まります。**

でも大丈夫。今日から自分で変えられます。まずは血圧を測ることから始めましょう。もし130を超えていたら、**塩分を減らし、野菜を増やし、少しだけでも歩きましょう。**それでも血圧が下がらないときは、早めに医師に相談を。薬はあなたを守るための選択肢です。健康で長く生きるための第一歩は、今日の行動から。

血圧測定習慣化を応援!

応募方法
その1

自宅やドラッグストアなどで
1日1回、計5回血圧を計測、
キャンペーンサイトから入力して応募

血圧測定でプレゼント!

高血圧治療を応援!

応募方法
その2

病院・薬局で発行される
調剤明細書の写真を撮って応募

降圧剤処方でプレゼント!

同時開催

毎日の生活でも高血圧予防を!
野菜を買ったらプレゼント

茨城県内の食料品店で野菜を購入して、体内の塩分排出効果のあるカリウムが豊富な野菜をたくさん摂って高血圧を予防しましょう!
購入した野菜のレシートの写真を撮って応募フォームで送るだけ!



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

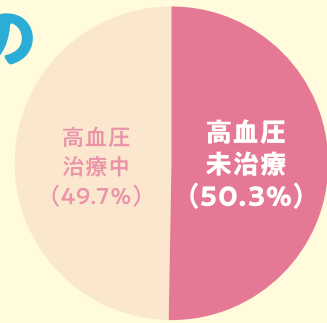
茨城県保健医療部 健康推進課
TEL.029-301-3229



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!

出典:KDB補完システムより抽出【2023年度特定健康診査受診者(国民健康保険加入者)を対象】



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あがる
- 認知症になるリスクがあがる
- 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あがる

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」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260g。つまり、1日約90g=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!!

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。

応募期間 第1弾 2026年6月1日(月)~7月31日(金)
第2弾 2026年8月1日(土)~9月30日(水)

① 血圧測定でプレゼント!

時間や体調によって変化する血圧の重要性を知ろう!応募期間中に1日1回、計5回血圧を測ってキャンペーンサイトで入力!

毎日の血圧の記録には、**POINT**
元気アップ!りいはらきが便利!

県民の皆さまの健康づくりを応援するアプリです。



※同じ日に複数回計測した数字で応募した場合は無効となります。

ダウンロードはこちらから

iPhone



Android



② 降圧剤処方でプレゼント!

高血圧の治療をこれから開始する方、継続している方、中断してしまっているけど再開したい方...。応募期間中に調剤明細書の写真を撮って送るだけ!

調剤明細書を撮影してください。その際、調剤明細書の「薬局などの店名」「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。▶

