2025.8.8 茨城県保健医療部健康推進課

今後の高血圧対策の取組

○ 本県では、脳血管疾患や心筋梗塞などの**循環器疾患等による死亡率が高く**、その要因となっている高血圧の予防や適切な治療が極めて重要

○ 県では、高血圧対策を強化するため、塩分排出効果のあるカリウムを多く含む**「野菜の摂取量増」**、**「血圧測定」**、**「降圧剤処方」**といった 高血圧の予防や治療に取り組む県民を対象とした**プレゼントキャンペーンを９月以降に実施**

＜参考＞ 令和２年都道府県別年齢調整死亡率（人口 10 万人対）

区分	男性		女性	
	全国	本県	全国	本県
脳血管疾患	93.8	116.9（44 位）	56.4	71.5（43 位）
急性心筋梗塞	32.5	54.2（44 位）	14.0	23.0（41 位）

➢ プレゼントキャンペーンの内容

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設置してある血圧計を活用し、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**

➢ その他の関連事業

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品を手に取ってもらう

・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

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

・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

➢ 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

※ 県産の農産物や加工品の消費拡大と認知度向上を目指して営業戦略部で展開しているキャンペーン等の取組

・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ともに県産野菜の販売促進も狙う

➢ スケジュール案

７～８月	：	関係機関等への事前説明
９月中旬	：	**知事、筑波大学附属病院による共同記者発表**
９月下旬 ～ 11月中旬	：	**①～③プレゼントキャンペーン 第１弾**
11月中旬 ～ １月上旬	：	**〃 第２弾**
１月上旬 ～ ２月下旬	：	**〃 第３弾**

未定稿

いばらき

高血圧ゼロアクション

茨城ブランド肉と米・野菜が当たる! 血圧CHECK&治療開始でプレゼントキャンペーン

2025年 9/26(金) ▶ 11/14(金)

※写真はイメージです。

QR

応募方法について詳しくはこちら▲

常陸牛煌(きらめき)＋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。

高血圧を放置する危険性

この文章はダミーです。文字の大きさ、量、字間、行間を確認するために入れています。

調整中

応募方法 その1

血圧測定の習慣化を応援! 血圧測定でプレゼント!

自分の血圧をきちんとチェックしよう

あなたの血圧は大丈夫？定期的に自分の血圧をチェックしていますか？高血圧は「動脈硬化」「心臓病」「脳卒中」「腎臓病」など重篤な病気につながるサインです。高血圧でないと安心している人も自分や家族の健康のために血圧を測って応募しませんか？

応募方法 その2

高血圧治療をする人を応援! 降圧剤処方でプレゼント!

お医者さんに相談しよう

血圧を測定してちょっと気になる人…。高血圧治療をはじめませんか？常に高血圧の状態だと、日々血管に負荷がかかり取り返しがつかなくなるかも…。まずは近くの内科に相談に行ってみましょう。そんな最初の一歩を踏み出せばプレゼントに応募できます！

さらに

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！

購入した野菜と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

QR

未定稿

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（いばらき）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―

- 脳卒中や心筋梗塞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！

高血圧ゼロアクション✨プレゼントキャンペーン

【第1弾】2025年9月26日(金)～11月14日(金)

※写真はイメージです。

常陸牛煌（きらめき）+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**

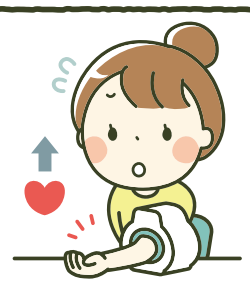
※当選人数は、本キャンペーン及び同時開催しているキャンペーンへの総応募数に対して当選する数です。
同時開催中のキャンペーンについては以下をご覧ください。

応募方法について詳しくはこちら▶ QR

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…。**処方された降圧剤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

QR