

健康
ハートの日



JAPAN HEART DAY

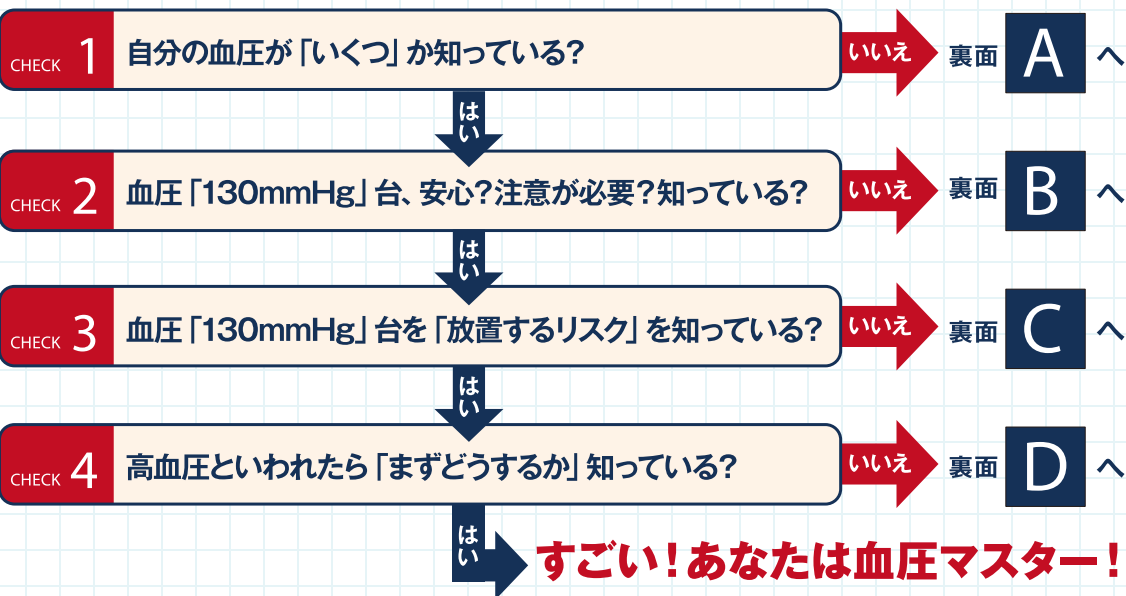
劇場版
TOKYO
走る緊急救命室
—南海ミッション—

8.1 FRI
ROADSHOW
MOBILE EMERGENCY ROOM



健康ハートの日×劇場版「TOKYO MER 走る緊急救命室～南海ミッション」
#血圧測ろうぜ!～血圧測定ミッション～

!! 血圧理解度チェックシートに挑戦!



応募者の中から抽選で血圧計をプレゼント! 応募アンケートは裏面でご記入いただけます

©2025 劇場版『TOKYO MER』製作委員会

8月10日は
健康ハートの日

ハートはともだち ～大切にしよう、自分のハート～



JAPAN HEART DAY



ハートは
ともだち! ♡

心臓病啓発アンバサダー
三杉 淳



©高橋陽一

A

「自分の血圧いくつかな?」と思ったあなた
今すぐ血圧を測ろう!

たった1分の測定で、
未来の安心をチェック!

脳卒中
心筋梗塞

ナツメ

高血圧

高血圧は脳卒中や心筋梗塞の見えない導火線です。
血圧測定は、この導火線を見るためのカギかも?
忙しいあなたも、健康が気になるあなたも、
まずは「自分の血圧を知る」ことから始めませんか?

薬局なら、すぐ血圧を測定できます!お気軽にスタッフまで♪
血圧計がなくてもマイナ保険証でチェックできるかも!?
(詳細は別紙マイナポータルチラシを参照)

B

「130mmHg台は安心」と思ったあなた
理想的な血圧はこれだ!

理想的な診察室の血圧は、
なんと上の血圧<120mmHg!
それ以上だと脳卒中などの
リスクが徐々に増えます

タケ

診察室で測る血圧(“上の”血圧)

↓ 要注意ゾーン!すでにリスク上昇中かも?

正常血圧	高血圧予備軍	高血圧
120	130	140
	①	②

すでに高血圧と診断されている方の目標血圧は?

75歳未満 → 上記① **75歳以上** → 上記②

高血圧治療ガイドライン2019から引用
高血圧ガイドラインは2025年に改訂予定です
血圧130mmHg台の人は別紙参照

C

放置しないで!血圧130mmHg台からリスク上昇!
脳卒中・心不全になります

血圧が高ければ高いほど動脈硬化が
進行し、血管が破けたり(脳出血)
詰まりやすくなります(心筋梗塞)

トキワ

脳卒中中のリスク

血圧	リスク
110台	0.5倍
120台	1倍
130台	3倍
140台	6倍
160台	12倍

ここからリスクは着実に増加!

血圧を下げれば
リスクも下がる

血圧が高いほど、血管が傷つき、脳卒中や心不全のリスクが高まります。130mmHg台だからと安心せず、早めの対策が重要です!高血圧は心不全の始まり(心不全ステージA)とも言われます。詳しくは別紙参照。

D

「高血圧といわれたら」・・・
生活習慣を見直しましょう

高血圧といわれたら
①減塩(塩分 6g/日)
②有酸素運動
③血圧を下げる薬

カップ麺一つで
1日分の塩分!

チバネ

朝の高血圧で心筋梗塞が起きる!

心筋梗塞の発生時間

時間	心筋梗塞発生比較率(%)
0:00~4:00	10
4:01~8:00	18
8:01~12:00	28
12:01~16:00	18
16:01~20:00	15
20:01~24:00	12

早朝高血圧を
予防しよう!

④いびきを
下げる薬
③アル
②コル
①毎
朝血
圧を
測る

いびきは睡眠時無呼吸症候群のサインかもしれません。
睡眠時に呼吸が止まると血圧が上がります。いびき・無呼吸の
治療をしましょう。寝酒は高血圧の原因です。

さあ、キャンペーンに応募して今日から血圧を測る習慣を付けよう!

QRコードからアンケートにご回答いただいた方に抽選で、

**血圧計を
プレゼント!**



協賛: オムロンヘルスケア株式会社

毎日の血圧測定で、脳卒中や心不全などの生活習慣病リスク管理をサポートします。

血圧計GETして、
おうちで簡単
安心チェック!



マキシ

キタミ

健康ハートの日とは

8月10日(はーと)を「健康ハートの日」として、
心臓病の予防や啓発を目的とした日です。
日本心臓財団が1985年に提唱し、
今年で40周年です。

「#血圧測ろうぜ!」とは

数ある「健康ハートの日」企画の一環で、
主に血圧に特化した薬局や薬店を舞台に
展開される市民参加型のキャンペーンです。
血圧管理の重要性を広く呼びかけています。

**劇場版『TOKYO MER』との
コラボについて**

2025年8月1日公開に連動して血圧啓発コラボ
を行っています。本作のアニメ作品である
GO!GO!TOKYO MERのキャラクターも啓発
資料に登場!映画も是非劇場でご覧ください。