8月10日は「健康ハートの日」です

健康ハートの日　ライトアップ

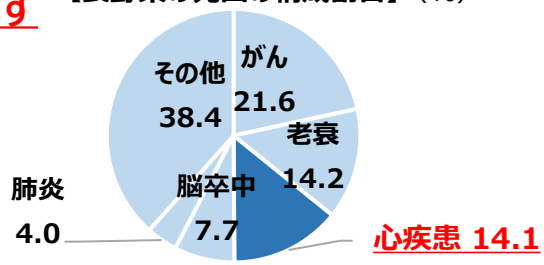
8月10日は語呂合わせで810（ハート）と読めることから、日本心臓財団は、この日を「健康ハートの日」と提唱しています。
心臓病等の予防や発症時の対応等を多くの皆さまに知っていただくため、松本城をシンボルカラー（赤色）にライトアップします。

長野県健康福祉部／信州大学医学部附属病院　脳卒中・心臓病等総合支援センター

心疾患で多くの方が亡くなられています

心疾患は県民の死亡原因の第3位で、年間約4,000人が心疾患により亡くなられています。
なかでも近年は社会の高齢化にともない、心不全が急増しています。

【長野県の死因の構成割合】（%）



（令和５年厚生労働省人口動態統計より）

心臓病等の予防の第一歩は、生活習慣の改善

▸規則正しく、バランスの良い食事
（減塩、野菜や果物を増やす など）

▸禁煙、節酒
▸適切な運動習慣を持つ

こんな症状が出たら、早めに受診しましょう！

▸上り坂などでの息切れや易疲労感、足の甲やすねのむくみ、
急激な体重増加（目安：1週間で2～3kg）
⇒心不全の疑いがあります
▸突然の激しい胸の痛みや圧迫感、息苦しさ、冷汗、嘔気・嘔吐、意識消失
⇒心筋梗塞の疑いがあります
このような症状が出た場合は、すぐに119番通報して救急車を呼びましょう

詳しくはこちら！

長野県ホームページ
▶心疾患の初期症状や発症時の対応について
（https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/kenko/kenko/jyunkankibyo/kenko810.html）

▶信州ACEプロジェクト（https://ace.nagano.jp）

（問合せ先）
健康福祉部疾病・感染症対策課
電話　026-235-7150（直通）
FAX　026-235-7170
E-mail　shippei-kansen@pref.nagano.lg.jp
健康福祉部健康増進課
電話　026-235-7112（直通）
FAX　026-235-7170
E-mail　kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

令和７年８月５日