

茨城をたべよう！野菜パワーで未来を変える健康投資 合同記者発表

いばらき
茨城をたべよう



しいば"ベジスタイル
~野菜350gで高血圧予防~

2025年9月18日



茨城県

×



筑波大学附属病院
University of Tsukuba Hospital

本県の「高血圧」の現状

➤ 循環器疾患による死亡率が高い！

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い。

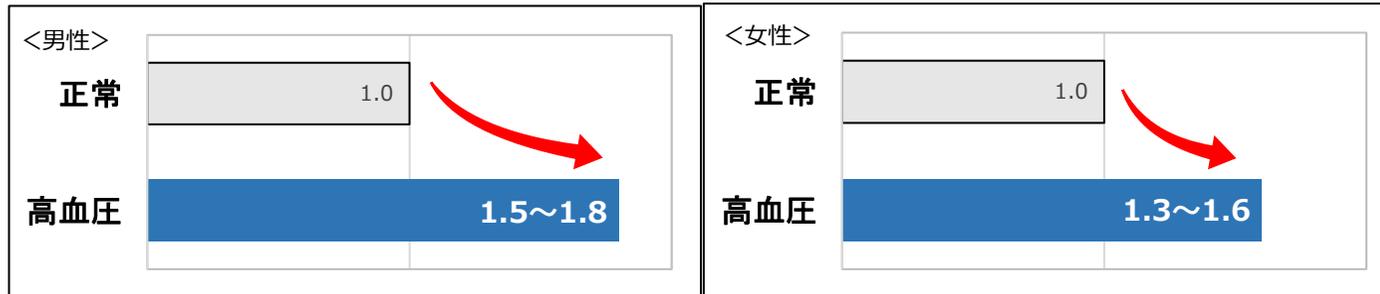
＜参考＞ 2020年都道府県別年齢調整死亡率（人口10万人対）

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)

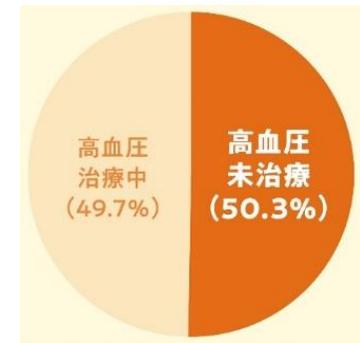
➤ 高血圧を放置すると循環器疾患の死亡リスクが上がる！

本県では、特定健診で高血圧に該当し治療が必要な人（※）のうち半数以上の方が高血圧の治療をしていない。

正常血圧の人の全循環器死亡を1.0としたときの死亡リスク



出典：健診受診者生命予後追跡調査事業報告書（2022年12月）



出典：KDB補完システムより抽出
※2023年度特定健診（国民健康保険加入者）を対象

高血圧は生活習慣の改善や適切な治療によって、そのリスクを下げるができるもの。
つまり、**日ごろから自分の健康を意識した行動 = 「健康投資」**に取り組むことで、**健康的な生活を送れる時間を増やせる可能性が高くなる。**

高血圧対策に向けて

県民の皆様へ

“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!

本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「いばベジスタイル」として推進。

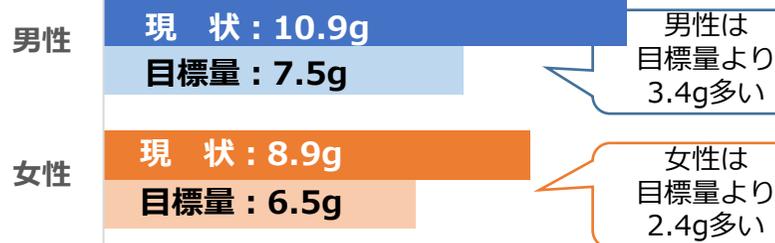
茨城県民の野菜摂取量は現在約280g。 ※国が定める野菜摂取量の目標：1日350g
つまり、**1日約70g = 小鉢1皿分多く野菜を摂ることで達成可能。**



カリウムの多い野菜例

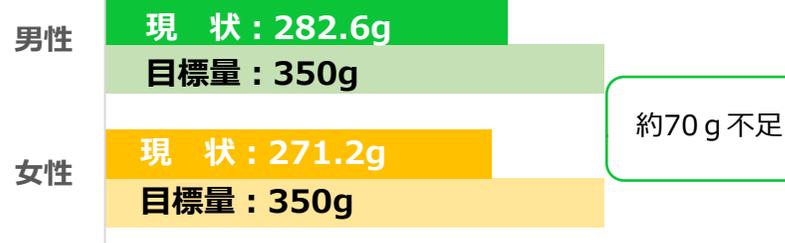
れんこん・かぼちゃ・さつまいも・こまつな・みずな・ほうれんそう・はくさい 等

【1日あたりの食塩摂取量 (20歳以上)】



現状：茨城県総合がん対策推進モニタリング調査 (2022)
目標量：日本人の食事摂取基準2025年版

【1日あたりの野菜平均摂取量 (20歳以上)】



現状：茨城県総合がん対策推進モニタリング調査 (2022)
目標量：厚生労働省「健康日本21 (第三次)」

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。**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。**

3 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。**高血圧は、治療を受ければ下げることができ病**気。放置せずに、まずは医療機関へ。

※ 収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上

**県民の皆様に3つの行動を実践いただくため、
3つのプレゼントキャンペーンを実施**



3つのプレゼントキャンペーン

■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、野菜サラダを購入し、購入したレシートを撮って、応募フォームから送信



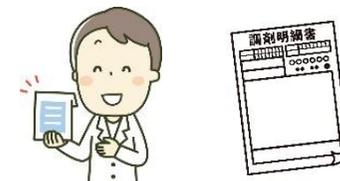
■血圧測定でプレゼント！

応募期間中に、自宅やドラッグストアなどで1日1回、計5回分の血圧を計測し応募フォームから入力



■降圧剤処方でプレゼント！

応募期間中に、処方された降圧剤の調剤明細書の写真を撮って、応募フォームから送信



いばらきブランド肉 & 米・野菜が当たる！

【第1弾】 応募期間：2025年9月26日（金）～11月14日（金）



※写真はイメージです。

常陸牛焼+
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、3つのキャンペーンへの総応募数
に対して当選する数

※応募対象は茨城県内在住の方

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。▶



その他の関連事業

- 県内スーパー（いばらきコープ、タイヨー）や直売所等の店内に設置されたベジチェックなどで手軽に野菜摂取レベルを測定

※ベジチェック設置店はサイトに順次掲載

- 10/11（土）10:00～15:00@イオンモール水戸内原
「元気アップいばらき！健康フェス2025」

県独自の血圧年齢測定&ベジチェックの野菜摂取レベル測定で、不足した推定野菜量と同じ量の野菜をプレゼント！

- 「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、野菜たっぷりレシピや上手に野菜を摂るコツなどを広報

- 外食でも手軽に野菜を摂れるよう、野菜350gの1/3以上 = 120gの野菜が摂れるメニューを提供する飲食店等を「いばベジスタイル指定店」に指定



ベジチェック®



目標

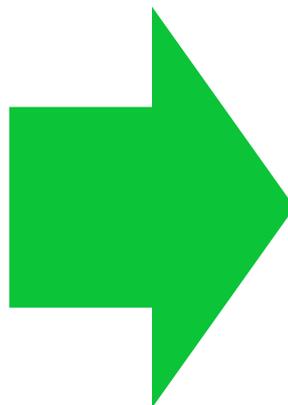
2030年都道府県別年齢調整死亡率（人口10万人対）

脳血管疾患・急性心筋梗塞の死亡率（男女）

2020年

全国

41～44位



2030年

全国

20位以内