

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
茨城もたべよう



いばベジスタイル
～野菜350gと高血圧予防～



高血圧を**放置**するとー

●脳卒中や心不全等の
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！ 野菜を買って、レシートの
写真を撮って応募

【第1弾】2025年9月26日(金)～11月14日(金)

茨城をたべよう！
野菜パワーで未来を変える健康投資
プレゼントキャンペーン



※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、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。※応募対象は茨城県内在住の方となります。

応募方法について詳しくはこちら▶



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…。調剤
明細書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

