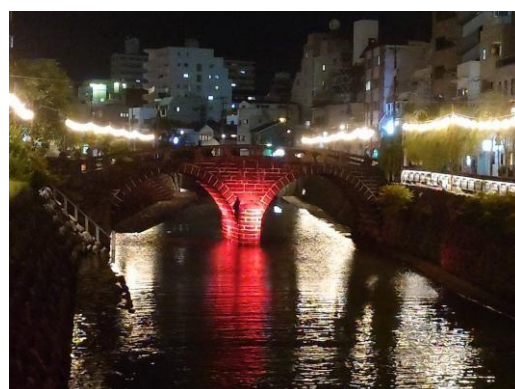


8月10日は「健康ハートの日」

「レッド・ライトアップ」を行います

1985年、日本心臓病財団は、8月10日を「健康ハートの日」とすることを決めました。

「8月10日（ハート）」の語呂に込められた願いは心臓病の予防と心身の健康への気づきです。2026年のこの日、全国の医療機関や公共施設、名所が、心臓を象徴する赤い光に包まれます。



《 ライトアップ スケジュール 》

場 所	ライトアップ 期間/時間	
長崎市		
稲佐山電波塔	8月7日～8月12日(8月9日は除く)	日没から22時まで
眼鏡橋および袋橋	8月10日～8月12日	日没から22時まで
女神大橋	8月10日	日没から22時まで
長崎スタジアムシティ 浦上川大階段	8月7日～8月12日(8月9日は除く)	日没から22時まで
みらい長崎ココウォーク 観覧車	8月6日～8月12日	18:45 ～ 22:00
佐世保市		
ハウステンボス ドムートルン	8月31日	21:00 ～ 22:00
針尾無線塔	8月10日～8月14日	19:00 ～ 21:00

* なお、緊急のライトアップを実施する場合や施設に不具合が生じた場合、状況により当該ライトアップを実施できない可能性があります

- * 8月8日(土)11:00～15:00 みらい長崎ココウォーク ハーズハー横にて 血圧測定会を開催します。健康管理の第一歩として、この機会にぜひ血圧を測ってみませんか？ 皆さまのご来場をお待ちしております。

- * 今年もフォトコンテストを開催いたします。
赤く灯る街の風景を撮影して、ぜひご参加ください。
詳しくはQRコードから→



測って、書いて、見直して。 あなたの血圧は正常？

暑い夏の日。

この日が、自分の「こころ」と「からだ」にそっと向き合う一日になりますように。
その第一歩として、血圧を測ってみませんか？

☀ 朝：起床後1時間以内・排尿後 🌙 夜：就寝前

日付	朝 (上/下 mmHg) 脈拍 (/分)	夜 (上/下 mmHg) 脈拍 (/分)
DAY 1 /7	/	/
DAY 2 /7	/	/
DAY 3 /7	/	/
DAY 4 /7	/	/
DAY 5 /7	/	/
DAY 6 /7	/	/
DAY 7 /7	/	/



1週間の記録を続けることで、
血圧の傾向が見えてきます。
ご自身の状態を確認する
ために役立ちます。



血圧を正しく測るためのポイント

- 毎回、同じ条件で測定しましょう
- カフ（腕帯）は心臓の高さで、締めすぎないように
- 測定前1～2分は安静にしましょう
- 朝と夜の2回、記録することが大切です

受診の目安（家庭血圧の平均値）

135/85 mmHg以上
受診を検討しましょう

140/90 mmHg以上
医療機関の受診を
おすすめします

※高血圧学会「家庭血圧の分類」に基づく



測る
血圧を測りましょう。



記録する
朝と夜の血圧を
記録しましょう。



振り返る
記録を振り返り、
生活を見直しましょう。

毎日の小さな習慣が、
将来の健康を大きく左右します。
血圧は「測る・記録する・振り返る」
で見える化。
高血圧は自覚しにくいからこそ、
定期的なチェックが大切です。



心臓病に関する FAQ

【お問い合わせ】

長崎大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター担当：靄田（ツルダ） TEL：095-819-7712

共催：長崎大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター・「健康ハートの日」実行委員会・
一般社団法人 日本循環器協会