いばらきブランド肉・野菜などが当たる!

茨城県

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

第1弾 2026年 6/1(月)▶7/31(金) 抽選2026年8月上旬

第2弾 2026年 8/1(土)▶9/30(水) 抽選2026年10月上旬

そのレシート捨てないで!

野菜を買ったレシートの写真を撮ってキャンペーンサイトから応募!

プレゼント内容

特別賞

常陸牛煌(きらめき)
+野菜等詰め合わせ
3万円相当
10名様

常陸牛+季節の野菜・果物詰め合わせ
1万円相当
20名様

常陸の輝き+季節の野菜詰め合わせ
5,000円相当
50名様

季節の野菜・果物詰め合わせ
3,000円相当
120名様

3名様

企業協賛
オムロン
通信機能付き血圧計

30名様

©KASHIMA ANTLERS
企業協賛
鹿島アントラーズ
タオルマフラー

※当選者数は第1弾、第2弾の合計です。※賞品の写真はイメージです。

point 01
応募するほど**当選確率UP!**

野菜レシート／血圧測定／降圧剤処方 3つのキャンペーンで

応募回数**20回以上**で当選確率**2倍!**
応募回数**30回以上**でさらに**特別賞**が当たるチャンス!

詳しくはこちら▶

point 02
公式アプリユーザーは応募で**アプリポイントGET!**

※アプリからの応募はできません

元気アップ!いばらき
ダウンロードはこちら▼

+1(プラス)皿 野菜を食べよう!

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・・・
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!

同時開催
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

時間や体調によって変化する血圧の重要性を知ろう!**1日1回、計5回**血圧を測ってキャンペーンサイトで入力!

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!

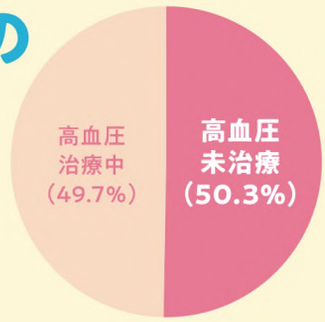
お問い合わせ
いばベジ事務局(株)日宣メディックス内
〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町716-3
0120-210-877
茨城県保健医療部 健康推進課
TEL.029-301-3229

物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金活用事業

高血圧を放置すると、循環器疾患の死亡リスクがあがる！？

突然ですが、茨城県では、特定健診で高血圧に該当し治療が必要な人のうちなんと半数以上の方が高血圧の治療をしていないんです！

出典：KDB補完システムより抽出【2023年度特定健康診査受診者（国民健康保険加入者）を対象】



高血圧を放置すると…

- 脳卒中や心不全などの循環器疾患での死亡率が上がる
- 認知症になるリスクが上がる
- 脳卒中や心不全になって一命をとりとめても、寝たきりになる可能性が上がる

実際に、茨城県で脳血管疾患や急性心筋梗塞で亡くなる方は、全国で41位～44位になるなど高血圧などを要因とした生活習慣病による死亡率が全国に比べて高くなっています。

高血圧は生活習慣の改善や適切な治療によって、下げることができるものです。つまり、日ごろから自分の健康を意識して行動する＝「健康投資」をする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ります。そこで、年齢や健康状態に応じて、高血圧への対策に取り組むことが大切です！

県民の皆様に “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！

茨城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」として推進しています！茨城県民の野菜摂取量は現在約260g。つまり、1日約90g＝1皿分多く野菜を摂ることで達成できる数値なんです！

※国が定める野菜摂取量の目標

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があります。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です。食塩摂取量を減らし、野菜を摂ることに加え、運動を取り入れたり、飲酒量を見直したり、生活習慣の改善を意識しましょう。

3 高血圧診断基準（上140/下90以上）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です。高血圧は、治療を受ければ下げることができる病気です。放置せずに、まずは医療機関に行ってみましょう。

プレゼントキャンペーン開催!!

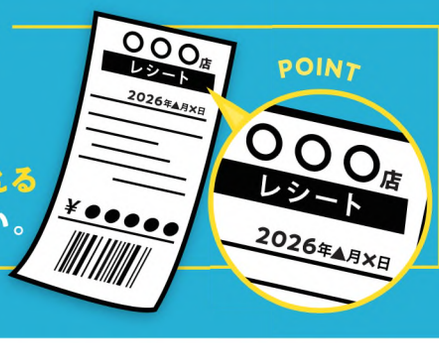
応募期間
第1弾 2026年6月1日（月）～7月31日（金）
第2弾 2026年8月1日（土）～9月30日（水）

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。応募対象は茨城県内在住の方となります。

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！購入したレシートを撮って、応募フォームから送信するだけ！

レシートの「店名」と「購入日（応募期間内が対象）」がはっきりと見えるように撮影してください。



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。▶

いばらき高血圧ゼロアクション

茨城県

いばらきブランド肉・野菜などが当たる!

血圧CHECK&治療開始で

プレゼントキャンペーン

第1弾 2026年 6/1(月)▶7/31(金) ●抽選2026年8月上旬

第2弾 2026年 8/1(土)▶9/30(水) ●抽選2026年10月上旬

point 01

応募するほど 当選確率UP!

野菜レシート／血圧測定／降圧剤処方 3つのキャンペーンで

応募回数20回以上で当選確率2倍!

応募回数30回以上でさらに特別賞が当たるチャンス!

詳しくはこちら▶

point 02

公式アプリユーザーは応募で アプリポイントGET!

元気アップ!いばらき ダウンロードはこちら▼

※アプリからの応募はできません

プレゼント内容

常陸牛+季節の野菜・果物詰め合わせ 1万円相当 **20名様**

常陸の輝き+季節の野菜・詰め合わせ 5,000円相当 **50名様**

季節の野菜・果物詰め合わせ 3,000円相当 **120名様**

企業協賛

オムロン 通信機能付き血圧計 **3名様**

特別賞

きらめき

常陸牛煌+野菜等詰め合わせ 3万円相当 **10名様**

企業協賛

KASHIMA ANTLERS 12 FOOTBALL DREAM SINCE1991

©KASHIMA ANTLERS

鹿島アントラーズ タオルマフラー **30名様**

※当選者数は第1弾、第2弾の合計です。※賞品の写真はイメージです。

健康長寿のカギは「血圧130未満」

筑波大学医学医療系 脳卒中予防・治療学 教授 山上 宏

「血圧なんて気にしていない」―そう思っていませんか? 実は、**血圧が130以上あると、脳卒中や心臓病、認知症のリスクが高まります。**でも大丈夫。今日から自分で変えられます。まずは血圧を測ることから始めましょう。もし130を超えていたら、**塩分を減らし、野菜を増やし、少しだけでも歩きましょう。**それでも血圧が下がらないときは、早めに医師に相談を。薬はあなたを守るための選択肢です。健康で長く生きるための第一歩は、今日の行動から。

血圧測定習慣化を応援!

応募方法 その1

自宅やドラッグストアなどで
1日1回、計5回血圧を計測、
キャンペーンサイトから入力して応募

血圧測定でプレゼント!

高血圧治療を応援!

応募方法 その2

病院・薬局で発行される
調剤明細書の写真を撮って応募

降圧剤処方でプレゼント!

同時開催

毎日の生活でも高血圧予防を!
野菜を買ったらプレゼント

茨城県内の食料品店で野菜を購入して、体内の塩分排出効果のあるカリウムが豊富な野菜をたくさん摂って高血圧を予防しましょう!
購入した野菜のレシートの写真を撮って応募フォームで送るだけ!

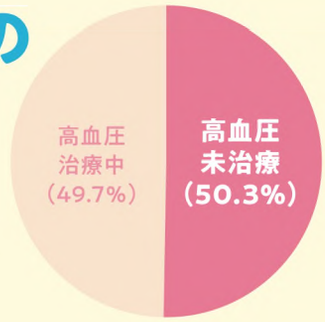
お問い合わせ
いばベジ事務局 (株)日宣メディックス内
〒310-0836 茨城県水戸市元吉田町716-3
0120-210-877
茨城県保健医療部 健康推進課
TEL.029-301-3229

物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金活用事業

高血圧を放置すると、循環器疾患の死亡リスクがあがる！？

突然ですが、茨城県では、特定健診で高血圧に該当し治療が必要な人のうちなんと半数以上の方が高血圧の治療をしていないんです！

出典：KDB補完システムより抽出【2023年度特定健康診査受診者（国民健康保険加入者）を対象】



高血圧を放置すると…

- 脳卒中や心不全などの循環器疾患での死亡率が上がる
- 認知症になるリスクが上がる
- 脳卒中や心不全になって一命をとりとめても、寝たきりになる可能性が上がる

実際に、茨城県で脳血管疾患や急性心筋梗塞で亡くなる方は、全国で41位～44位になるなど高血圧などを要因とした生活習慣病による死亡率が全国に比べて高くなっています。

高血圧は生活習慣の改善や適切な治療によって、下げることができるものです。つまり、日ごろから自分の健康を意識して行動する＝「健康投資」をする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ります。そこで、年齢や健康状態に応じて、高血圧への対策に取り組むことが大切です！

県民の皆様に “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！

茨城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」として推進しています！茨城県民の野菜摂取量は現在約260g。つまり、1日約90g＝1皿分多く野菜を摂ることで達成できる数値なんです！

※国が定める野菜摂取量の目標

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があります。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です。食塩摂取量を減らし、野菜を摂ることに加え、運動を取り入れたり、飲酒量を見直したり、生活習慣の改善を意識しましょう。

3 高血圧診断基準（上140/下90以上）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です。高血圧は、治療を受ければ下げることができる病気です。放置せずに、まずは医療機関に行ってみましょう。

プレゼントキャンペーン開催!!

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。応募対象は茨城県内在住の方となります。

応募期間
第1弾 2026年6月1日（月）～7月31日（金）
第2弾 2026年8月1日（土）～9月30日（水）

①血圧測定でプレゼント！

時間や体調によって変化する血圧の重要性を知ろう！応募期間中に1日1回、計5回血圧を測ってキャンペーンサイトで入力！

POINT
毎日の血圧の記録には、元気アップ！リいばらきが便利！

県民の皆さまの健康づくりを応援するアプリです。

ダウンロードはこちらから
iPhone Android

※同じ日に複数回計測した数字で応募した場合は無効となります。

②降圧剤処方でプレゼント！

高血圧の治療をこれから開始する方、継続している方、中断してしまっているけど再開したい方…。応募期間中に調剤明細書の写真を撮って送るだけ！

POINT

調剤明細書を撮影してください。その際、調剤明細書の「薬局などの店名」「購入日（応募期間内が対象）」がはっきりと見えるように撮影してください。

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。▶