

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  
茨城をたべよう



しいばベジスタイル  
~野菜350gで高血圧予防~



その要因のひとつが**高血圧**！  
高血圧を予防するために

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



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。

常陸牛煌+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