

COCORO VOICE

心臓と
ココロの声を届ける

心臓病啓発アンバサダー
『キャプテン翼』
三杉 淳
©高橋陽一

三杉淳の誕生秘話が
明かされる!?

漫画界、サッカー界の
レジェンドが語る心臓

三杉 淳がつないだ
心臓といのちへの
メッセージ

『キャプテン翼』原作者

高橋 陽一

心臓を守るために自分の体を知り、
「備える」自己管理術

元サッカー日本代表／サッカー解説者／少年サッカー指導者

武田 修宏

Vol.16 SUMMER

心臓とココロに寄り添う
健康情報マガジン



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

8月10日は健康ハートの日
健康ハートの日2026





PROFILE

高橋 陽一 たかはし よういち

1960年、東京都生まれ。1980年、『キャプテン翼』（集英社）で漫画家デビュー。1983年にはアニメ化。同作品は日本でのサッカー人気はもとより、世界のサッカーの普及・発展に大きく貢献し、数多くの海外サッカー選手たちへも影響を与えた。コミックスの世界累計発行部数は9000万部超。現在も続編が連載されており、今なお世界中のサッカーファンを魅了し続けている。自身の出身地である葛飾区のサッカーチーム「南葛SC」オーナー兼代表。2023年第19回日本サッカー殿堂入り。



PRESENT

抽選で高橋陽一先生のサイン入り色紙(1名)をプレゼント!

応募締め切り
2026年9月30日
応募はこちらから



三杉くんの「心臓病啓発アンバサダー」としての活躍について

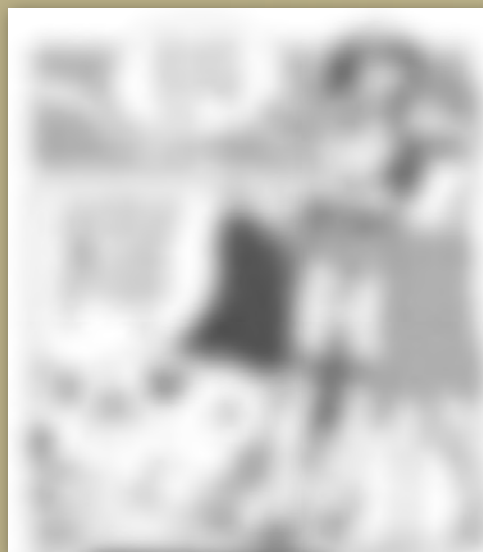
「キャプテン翼45周年」を迎え、振り返っていかがでしょうか

三杉くんの魅力はどこにあると思いますか

三杉 淳に心臓病という設定をした理由を教えてください



©高橋陽一／集英社



「健康ハートの日」に向けて、メッセージをお願いします。

高橋先生の健康のための習慣や心がけについて

三杉 淳が伝えたかったこと、心臓に不安がある方へメッセージ

プロ選手の心疾患に関する問題はどう感じていますか

三杉 淳がつないだ

心臓といのちへのメッセージ

高橋 陽一

「キャプテン翼」原作者

「キャプテン翼」原作者 高橋陽一先生に聞く、心臓と向き合うことの大切さ

国民的サッカー漫画『キャプテン翼』に登場し、「健康ハートの日」「心臓病啓発アンバサダー」としてもおなじみの三杉 淳くん。今回は原作者である高橋陽一先生の特別インタビューをお届けします。時代を超えて愛されるキャラクター誕生の秘話から、先生自身が日頃から意識されている健康観、そして「自分の心臓に目を向けてほしい」という切なる願いまで、貴重なお話を伺いました。

三杉 淳(みすぎ じゅん)

ポジションはMF・DF。心臓病と向き合いながら、華麗なプレーと上品な雰囲気でも人気の高い、通称「フィールドの貴公子」。





心臓を守るために自分の 体を知り、

「備える」自己管理術

武田 修宏

元サッカー日本代表
サッカー解説者
少年サッカー指導者

元サッカー日本代表の武田修宏氏が、榊原記念病院の親しんできた武田氏が、10年ぶりの精密検査を通じて

磯部光章病院長と対談。看護師の母を持ち医療に自身の「心臓」と向き合いました。

聞き手

磯部 光章 先生(医師)
榊原記念病院 病院長



武田さん

磯部先生

10年ぶりの精密検査
最新医療で知る「自分の心臓の今」

武田さん

武田さん

磯部先生

サッカー人生の原点と
医療へのリスペクト

磯部先生

「検脈」のすすめと
心臓のための健康習慣

武田さん

磯部先生

磯部先生

「スポーツ心臓」の不安と
引退後の自己管理

武田さん

磯部先生

磯部先生

武田さん

最後に読者の皆様へ
メッセージをお願いします

磯部先生

磯部先生

武田さん

PROFILE

武田 修宏 たけだ のぶひろ

1967年、静岡県生まれ。1986年に読売サッカークラブ入団。Jリーグ発足後はヴェルディ川崎のエースとしてJリーグ通算94ゴールを記録し、Jリーグ新人王やMVPなど数々のタイトルを獲得。日本代表として、ソウル五輪や1994年W杯予選(ドーハの悲劇)に出場。2001年の現役引退後は、JFAアンバサダー等を歴任。現在は指導者として全国の子供たちへのサッカー普及や被災地支援にも精力的に携わる。

PRESENT



抽選で武田さんのサイン入り色紙(3名)、武田さんサイン入り『キャプテン翼』コラボ三杉淳×健康ハートの日Tシャツ」(S/M/Lサイズ、各1名)をプレゼント!

応募締め切り
2026年9月30日
応募はこちらから



「健康ハートの日2026」 イベントのご紹介

パナソニック健康保険組合松下記念病院 健康ハートの日運営副部長 広報部長 笠井健一(理学療法士)

日本心臓財団が1985年に8月10日を「健康ハートの日」と定めて以来、毎年8月10日前後に心臓病の予防啓発イベントを開催してきました。昨年度の40周年を経て、次の50周年に向けても、一人ひとりが自身の健康や心臓について考えるきっかけとなるよう、全国各地で心臓病予防啓発イベントの開催を予定しています。

健康ハートの日2026 特別対談企画 武田修宏さん



Jリーグ × 健康ハートの日2026

ハートはともだち。大切にしよう、自分のハート。



「Jリーグ × 健康ハートの日2026」の
情報はここから▶

薬局・ドラッグストア・病院企画「血圧測ろうぜ!」



「血圧測ろうぜ!」HPはここから▶



©2026 劇場版「TOKYO MER」製作委員会

中高生向け企画「集まれ未来のドクター 2026」

<https://www.kenko810.com/>

今年も開催!!

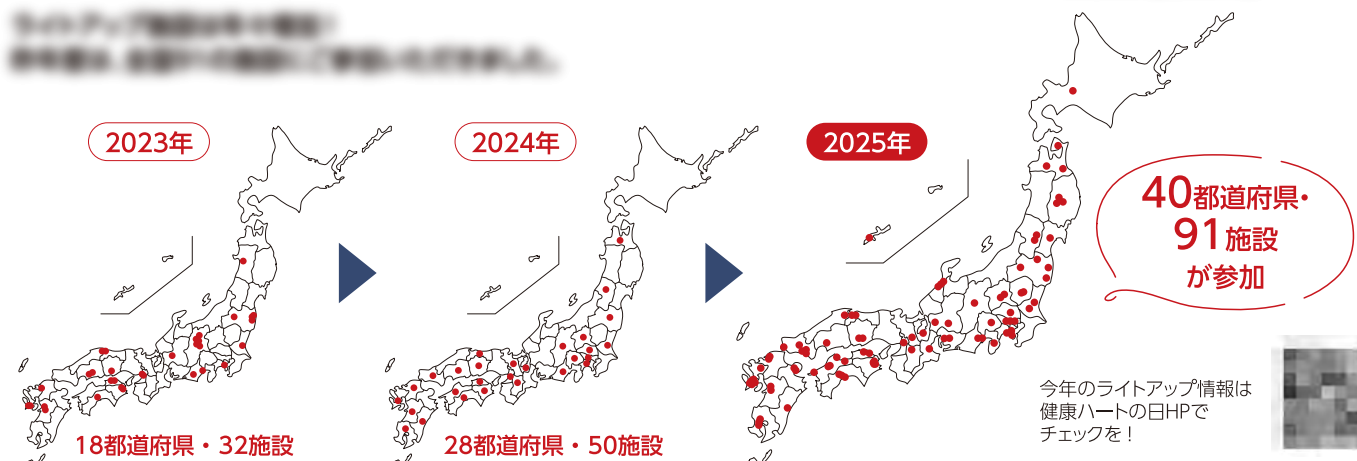
健康ハートライトアップ2026

今年で4回目となる「健康ハートライトアップ」は、心臓の健康を考えるきっかけとして、8月10日(ハートの日)前後に、全国各地の名所や医療機関・施設を、赤くライトアップするイベントです。街に灯る赤い光を目にしたら、ぜひご自身やご家族の心臓の健康について考えるひとときにしてみてください。



2025年度フォトコンテスト最優秀賞

☆全国に広がる「健康ハートライトアップ」の輪! ☆



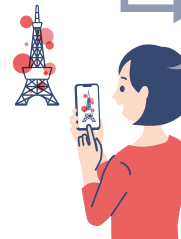
★ WHY

なぜ、赤くライトアップするの?

★ Let's TRY

健康ハートライトアップを目にしたらやってみましょう

1 写真を撮る



ぜひ「フォトコンテスト」にご応募を!

2 自分の心臓を
思い出す



3 翌朝、血圧を測る



大切なのは“参加すること”



SNSでシェアしよう

スマートフォンで ライトアップ撮影のコツ

健康ハートの日ライトアップを
きれいに残そう!

1 手ブレを防ぐ

両手で持ち、
ひじを軽くしめる



2 夜景モードを使う

『夜景』
『ナイトモード』
をON



3 明るさを調整

画面をタップして
明るさを少し下げる



4 少し引いて撮る

建物全体と
空気感も入れる



..... 無理のない場所から、安全に撮影しましょう.....

「健康ハートライトアップ2026」の
最新情報は協会HPをご確認ください

健康ハートの日HP▶

健康ハートの日
公式Xアカウント▶

健康ハートの日
公式Instagram▶

あなたも！

日本循環器協会認定

日本循環器協会
eラーニング

医療知識はないけれど、仕事や家族・地域の人のために循環器病に詳しくなりたい方向け

循環器病アドバイザー

薬剤師など医療基礎知識を持つ方向け

循環器病エキスパートアドバイザー
になりませんか？約2万人が循環器病アドバイザーに、
約3,000人が循環器病エキスパート
アドバイザーに認定！スキマ時間に自由に学べる
eラーニング優秀アドバイザーとして
10名を表彰薬局での患者指導を
想定した実践的な学習*資格認定されると、薬剤師認定制度
認証機構(CPC)の認定薬剤師
研修単位5単位を申請可能*

*循環器病エキスパートアドバイザーのみ

コース	受講料・年会費	
	個人会員さま	賛助会員の職員さま
循環器病アドバイザー 医療知識はないけれど、 仕事や家族・地域の人のために 循環器病に詳しくなりたい方向け	受講料：1,000円 協会年会費：3,000円 ※希望者には情報誌COCOROを郵送	受講料：3,000円 協会年会費：0円 ※合格すると当協会アドバイザー会員となります。情報誌COCOROをオンライン購読できます。(冊子の郵送はしていません)
循環器病エキスパート アドバイザー 薬剤師など医療基礎知識を 持つ方向け	受講料：2,500円 協会年会費：3,000円 ※希望者には情報誌COCOROを郵送	受講料：5,500円 協会年会費：0円 ※合格すると当協会アドバイザー会員となります。情報誌COCOROをオンライン購読できます。(冊子の郵送はしていません)

※資格有効期限：資格の認定期間は、資格認定後、4年を過ぎない3月31日までです。認定期間の最終年度に資格更新用のコースを受講してください。

申込・受講期間

申込期間 2026年10月1日～2027年1月8日

受講期間 2026年10月1日～2027年1月31日

※受講期間を過ぎるとテストを受験することができなくなります。受講期間を過ぎた後でも動画の視聴は可能です。

お問い合わせ 詳しくは日本循環器協会のホームページをご覧ください

循環器病アドバイザー

https://j-circ-assoc.or.jp/e_learning/

循環器病エキスパートアドバイザー

https://j-circ-assoc.or.jp/about_cvdexa/日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION