

めざせ!

# 健康寿命日本一



宮崎大学 みやざき健康街づくり構想

## アシタ★元気 ミライ★幸せ

全世代で取り組む 健康寿命日本一の宮崎県  
宮崎大学のスペシャリスト達が医療・教育・研究開発で結集  
みやざきの元気な未来を応援します



お問い合わせ先:

みやざき健康街づくり構想オフィス (宮崎大学医学部 機能制御学講座 循環動態生理学分野 内) E-Mail : genki\_project@med.miyazaki-u.ac.jp

# みやざき健康 キャラバン隊 って？

誰もが平等に歳をとります。

いくつになっても自分らしく元気に過ごしたいと思いませんか？



健康寿命とは、介護なしの日常生活、すなわち「元気に生きる」寿命のことです。みなさんの健康寿命を延ばすために、プロフェッショナルである宮崎大学の教授たちによって結成されたのが「みやざき健康キャラバン隊」です。

宮崎県内の学校や自治体と協力し、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に啓発・教育のイベントを開催します。



## あなたの町に みやざき健康 キャラバン隊 がやってくる！

### かくれ心房細動ゼロ!! 作戦



無症状でも、ある日突然脳卒中となる怖～い不整脈、心房細動。脈は心臓からのモールス信号！知識を深め日頃から予防をしていきましょう。心臓の専門医がわかりやすく説明します。

### あなたは大丈夫？ いますぐロコモ度チェック！

「立つ」「歩く」など運動器の機能が低下している状態をロコモといいます。キャラバン隊では「ロコモ・ザ・ワールド宮崎」と共同で、ロコモ検診の普及に取り組んでいます。



### 地域の医療機関と連携！

町のお医者さんと協力して病気の早期発見に力を入れています。医療者向けの勉強会を定期的に開催し宮崎県全体の健康増進を目指します。



### 心リハ♡みやざき ステージショー

「心リハ♡みやざき」は音楽や劇を通して心臓病の予防・治療、心肺蘇生法などの周知活動を行っています。一緒に楽しく心臓の病気について学びましょう！

### ロコボットと一緒に 楽しく足腰を鍛えよう！

宮崎大学が開発した「ロコボット」。ボードの上に乗り体重移動でボール型のロボットを動かします。エクササイズやリハビリを楽しくできるロコボットを体験してみませんか？



@県庁知事室

キャラバン隊の  
情報をチェック！



こんにちは、キャラバン隊の隊長です！  
心臓病の専門医として、子どもからお年寄りまで、宮崎県民の皆さんの元気な未来を応援します。あなたの町で、お会いしましょう！



わたなべ のぞみ  
渡邊 望先生  
宮崎大学医学部 教授

キャラバン隊は医学部・工学部・農学部・教育学部連携のプロジェクトです！