

#あるこうやみやざき 特別企画

みやざき健康
キャラバン隊

宮崎県民

宮崎県×みやざき健康キャラバン隊

プラス1000歩あるこうやプロジェクト

歩くことは足腰の強化だけでなく、心臓病や脳卒中等の生活習慣病予防にも高い効果があります。宮崎県が推奨する1日の歩数は、8,000歩。宮崎大学みやざき健康キャラバン隊は宮崎県民歩数増加推進プロジェクト「#あるこうやみやざき」の一環として、オリジナルソング「あるこうや」を制作しました。「みやざき犬」と「みやだいうくん」によるダンスコラボ動画も公開中！

「あるこうや」のダンス動画や音源を使って、皆さんの力で宮崎人の歩数増加を実現しませんか？皆さんの申し込みをお待ちしています！

動画の上映で
宮崎県民の歩数増加を
一緒に目指しませんか？

期間：令和8年10月10日（土）～令和9年1月10日（日）

内容：1日の歩数増加に関する取組

- ① 動画のモニター・ディスプレイ上映
- ② 音源「あるこうや」の施設内放送やイベント等での活用
- ③ ポスター掲示およびチラシの設置・配布
- ④ その他、独自の歩数アップに関する取り組み

参加方法など、詳しくは2~3ページ目をご確認ください↓



宮崎大学みやざき健康街づくり構想オフィス
〒889-1692 宮崎県宮崎市清武町木原5200番地
宮崎大学医学部 機能制御学講座 循環動態生理学分野
Email: genki_project@med.miyazaki-u.ac.jp



宮崎大学 みやざき健康街づくり構想

みやざき健康街づくり構想



令和8年8月吉日

各位

宮崎大学みやざき健康街づくり構想オフィス
みやざき健康キャラバン隊

「#あるこうやみやざき」特別企画

宮崎県×宮崎大学みやざき健康キャラバン隊

『宮崎県民 プラス 1,000 歩あるこうやプロジェクト』の展開に伴う協力について（依頼）

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、本学の健康増進施策にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、歩くことは足腰の強化だけでなく、心臓病や脳卒中等の生活習慣病予防にも高い効果があります。宮崎県では1日8,000歩の歩数を推奨しております。宮崎大学みやざき健康キャラバン隊は宮崎県民歩数増加推進プロジェクト「#あるこうやみやざき」に取り組んでおり、その一環として、県民の皆様が手軽に楽しく歩けるよう、オリジナルソング「あるこうや」を制作いたしました。現在、エフエム宮崎でのラジオCM放送やYouTubeでのミュージックビデオ公開を通じ、普及啓発に努めております。

この度、さらなる普及の為、宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」と宮崎大学オリジナルキャラクター「みやだいもうくん」によるダンスコラボ動画を公開いたしました。

この秋に「宮崎県民 プラス 1,000 歩あるこうやプロジェクト」として、県内全域で一斉に歩数増加を促す啓発活動を展開し、県民の健康増進に繋げてまいりたいと考えております。つきましては、本活動に賛同いただき、別紙取組にてご協力を賜りたく存じます。本活動に賛同いただける団体様は、下記申請フォームよりお申し込みくださいますようお願い申し上げます。

なお、本企画は無償でのご協力をお願いする形となります。つきましては、本企画に賛同いただいた団体様におかれましては、協力団体として本キャラバン隊ホームページにてお名前を掲載させていただきます。（申請時に掲載の可否を確認いたします。）

ご多忙の折、誠に恐縮ではございますが、県民の健康づくりのため、何卒格別のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

謹白

記

期 間：令和8年10月10日（土）～令和9年1月10日（日）

目 的：宮崎県民の歩数増加による健康増進

内 容：1日の歩数増加に関する取組（詳細は別紙参照）

参加方法：下記申請フォームからお申込ください。

申込期限：令和8年12月10日（木）

申請フォーム：<https://forms.gle/wo6enmgmVQxrsxNy9>

申請フォーム QR コード→



【本件に関するお問合せ先】

宮崎大学みやざき健康街づくり構想オフィス
〒889-1692 宮崎県宮崎市清武町木原 5200 番地
宮崎大学医学部 機能制御学講座 循環動態生理学分野
Email: genki_project@med.miyazaki-u.ac.jp

別 紙

「#あるこうやみやざき」特別企画 『宮崎県民 プラス 1,000 歩あるこうやプロジェクト』協力依頼内容詳細

本プロジェクトの趣旨にご賛同いただき、以下①～④のいずれか、または複数の項目についてご協力をお願いいたします。

① 動画のモニター・ディスプレイ上映

モニター・ディスプレイ等の上映機器を備えた施設にて、ダンスコラボ動画の上映をお願いいたします。キャンペーン期間中の単回上映や、継続的な上映など、貴団体の状況に合わせて実施いただけますと幸いです。

- ・提供時期：9月下旬頃
- ・提供方法：申請フォームに記載いただいたメールアドレス宛にダウンロード URL を送付します
- ・提供動画：レッツダンス「あるこうや」みやざき犬×みやだいもうくん（2分30秒/字幕付き）
※上映にあたり、ご意見・ご相談などある場合は(genki_project@med.miyazaki-u.ac.jp)までお問合せください。



←YouTube 動画 QR コード

レッツダンス「あるこうや」
みやざき犬×みやだいもうくん

<https://www.youtube.com/watch?v=QKwXmFvYa2Y>

② 音源「あるこうや」の施設内放送やイベント等での活用

キャンペーン期間中、施設内放送やイベントなどでオリジナルソング「あるこうや」を活用いただき、歩数増加を促す啓発活動にご協力ください。

- ・提供方法：下記 URL から音源ダウンロードし、ご活用ください。
※キャンペーン期間外での利用をご希望の場合は、別途、事務局までご連絡ください。
- ・URL：<http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/genki-project/archives/2306>
- ・提供音源：あるこうや（2分22秒）



音源ダウンロード

③ ポスター掲示およびチラシの設置・配布

プロジェクトの啓発ポスターを掲示いただき、またチラシの設置・配布をお願いいたします。

- ・提供時期：8月下旬から9月中見込み
- ・提供方法：下記 URL 内にてデータを公開いたします（準備中）。
準備が整い次第、ダウンロードしてご活用ください。
- ・URL：<http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/genki-project/archives/553>



ポスターダウンロード

④ 貴団体独自の歩数アップに資する取組

上記①～③以外で、貴団体が実施を予定されている「歩数増加」に資する取組（独自のイベント等）がございましたら、申請フォームからお知らせください。

- ※ 各素材のダウンロード URL については、申請フォームの自動返信メールでもご案内いたします。
- ※ 本プロジェクトは、宮崎県と連携した初めての試みです。キャンペーン期間終了後に「事後アンケート」を実施いたしますので、何卒ご協力のほどお願い申し上げます。
- ※ その他、ご不明な点やご相談がございましたら、事務局 (genki_project@med.miyazaki-u.ac.jp) までお気軽にお問い合わせください。