



令和 7 年 9 月 17 日

西米良村福祉健康課・宮崎大学みやざき健康キャラバン隊共同開催
～「にしめらヘルスチャレンジ」～

この度、西米良村福祉健康課と宮崎大学みやざき健康キャラバン隊が「にしめらヘルスチャレンジ」を共同開催することとなりましたので御案内いたします。

宮崎大学では、令和 4 年度から令和 9 年度にかけて、重点的教育・研究分野の一つとして「宮崎県健康寿命日本一」を目標に掲げる異分野融合プロジェクトを開始しており、県や市町村などの自治体や医師会とも連携しながら、学部垣根を越えて、全学的に県民の健康寿命を延伸させるための研究・取組を進め、地域社会全体を支えていく「地域共生社会の宮崎モデル」構築を目指しています。

「にしめらヘルスチャレンジ」は、西米良村が村民の健康課題解決のため令和 1 年度より実施している事業です。村内で参加者を募り一定期間運動などに取り組んでいただき、運動習慣の定着を目指します。今回の令和 7 年度秋チャレンジは、西米良村を重点地区として活動している宮崎大学みやざき健康キャラバン隊と西米良村との共同企画として開催することに決定しました。

みやざき健康キャラバン隊(HP: <http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/genki-project/>)は、循環器と運動器の両輪に研究や啓発に取り組んでまいりました。これまで「宮崎の『かくれ心臓細動』ゼロ!!作戦」を掲げ、自己検脈の定着を図っています。また、近年では歩くことが心臓病と脳卒中の予防になるということも明らかになってきており、歩数増加のプロジェクトも展開しております。そこで、「足腰鍛えて防ごう心臓病!～脳卒中になるその前に～」をテーマに、渡邊望(宮崎大学医学部 機能制御学講座循環動態生理学分野 教授)・田島卓也(宮崎大学医学部 感覚運動医学講座整形外科分野 准教授)・山子剛(宮崎大学工学教育研究部 機械知能プログラム 教授)が中心となって今回の「にしめらヘルスチャレンジ」を展開します。

西米良村に工学部開発のロコボットを 2 か月間貸し出し、ロコボットを使用した足腰のトレーニング、もしくは自宅で出来るロコトレに取り組んでもらい、チャレンジ前後の足腰の機能の変化を測定する。その後、日々の血圧や脈拍チェックの習慣化を目指します。

チャレンジ初日 9 月 26 日(金)と最終日 11 月 21 日(金)には測定を兼ねたイベントを開催。キャラバン隊が西米良村に赴き、初日の 9 月 26 日(金)には渡邊望先生と田島卓也先生による健康講話も実施予定です。

本取組を通じて、「めざせ、健康寿命日本一」をスローガンに目標を実現できるよう進めてまいりますので、当日の取材についてご検討いただきますようお願い申し上げます。

※詳細は裏面をご確認ください。

詳細

〔にしめらヘルスチャレンジについて〕

実施期間:9月26日(金)～11月21日(金)
対象:20歳以上の西米良村民
内容:チャレンジ内容:
期間中、下記メニューABの両方もしくはどちらか一つに挑戦。
A. ロコボット(ロコボットを週1回10分間利用)
B. ロコトレ(片足立ち1分間 + スクワット5回)を毎日3セット実施)
チャレンジ期間終了後、達成度に応じたノベルティの他、抽選で景品がもらえる。

〔測定日1回目(チャレンジ初日)〕

日時:9月26日(金)15:00～18:30
場所:西米良村基幹集落センター
内容:
・簡単なロコモ度チェック
・ロコボットで遊ぼう!
・宮崎大学の専門医による健康講話
渡邊望(宮崎大学医学部 機能制御学講座循環動態生理学分野 教授)
「あなたの心臓、元気ですか?」(10分)
田島卓也(宮崎大学医学部 感覚運動医学講座整形外科学分野 准教授)
「あなたのカラダは大丈夫?～ロコモって何?～」(10分)
15:00～15:20と17:15～17:35の2回開催

〔測定日2回目(最終日)〕

日時:11月21日(金)15:00～18:30
場所:西米良村保健センター
内容:
・簡単なロコモ度チェック
・ロコボットで遊ぼう!
チャレンジ達成度に応じたノベルティの受け渡し

① プロジェクトに係る問い合わせ先 宮崎大学健康街づくり構想オフィス TEL:0985-85-1785 e-mail :genki_project@med.miyazaki-u.ac.jp	② 発信元 企画総務部総務広報課広報係 TEL:0985-58-7114 e-mail :kouhou@of.miyazaki-u.ac.jp	③ 発信元 西米良村 福祉健康課 TEL:0983-36-1114 e-mail :m-fujisawa@vill.nishimera.lg.jp
---	--	--

足腰鍛えて防ごう心臓病！～脳卒中になるその前に～

ヘルスチャレンジに参加して楽しく健康になりませんか？
チャレンジ達成度に応じたプレゼントがあります★



実施期間

9月26日(金)～11月21日(金)

対象

20歳以上の村民

チャレンジ内容

下記のメニューABの両方もしくはどちらか一つでもOK♪

A ロコボット

保健センター設置のロコボットを週1回10分間利用

B ロコトレ

片足立ち1分間 + スクワット5回 を毎日3セット実施

血圧や脈拍のチェックもしましょう！

※日々の成果を記録手帳に記入してプレゼントをもらおう！
※初日(9/26)と最終日(11/21)は、ロコモ度チェックを行います。

参加者
求む!!

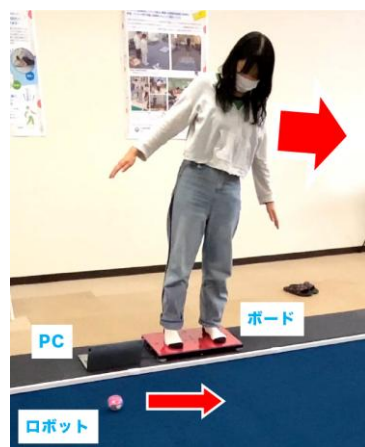


ロコボットとは・・・

「ボード」の上で身体を動かすと「ボール型ロボット」が
身体の重心移動に合わせて前後左右斜めに自在に動きます。
子供からお年寄りまで楽しくトレーニングできます。



宮崎大学が開発したロコボット®



裏面もチェック！

問合せ：福祉健康課 (☎36-1114)

ヘルスチャレンジ イベント開催！



1 回目



誰でも
参加OK！

日時 9月26日（金） 15:00～18:30

場所 集落センター

内容

- ・簡単なロコモ度チェック
- ・ロボットで遊ぼう！
- ・宮崎大学の専門医による健康講話
循環器医 「あなたの心臓、元気ですか？」
整形外科医 「あなたのカラダは大丈夫？」
-ロコモって何？-



参加賞
あり

* 同じ内容で2回開催

① 15:00～15:20

② 17:15～17:35

いつ来てもOK！



2 回目

日時 11月21日（金） 15:00～18:30

場所 保健センター

記録手帳忘れずに！！

内容

- ・簡単なロコモ度チェック
- ・ロボットで遊ぼう！

達成度に応じた
プレゼント
あり