



令和 8 年 7 月 24 日

宮崎大学みやざき健康キャラバン隊×ニシタチまちづくり協同組合連携
自分で防ごう脳卒中!宮崎のかくれ心房細動ゼロ!!作戦『夏の宮崎県民一斉検脈月間』

この度、宮崎大学みやざき健康キャラバン隊は、8 月 10 日(健康ハートの日)に合わせた 8 月 1 日～31 日の 1 か月間を『夏の宮崎県民一斉検脈月間』として脳卒中予防のための啓発活動を推進することとなりました。

汗をかき脱水になりやすい真夏には血液の粘度が上がりドロドロになることで、心筋梗塞や脳梗塞を発症する方が多いことはあまり知られていません。令和 6 年 7 月～9 月には、宮崎県内で心筋梗塞・脳梗塞で 237 名の方が亡くなっています。

また、「心房細動(しんぼうさいどう)」は誰にでも起こりうる不整脈で、脈のリズムが乱れるためにある日突然の重症脳卒中を起こすリスクがあります。不整脈なのに自覚症状がない「かくれ心房細動」も多く、ある日突然脳卒中で倒れる、ということが起こりかねません。

この夏、心筋梗塞・脳梗塞で亡くなる方を 1 人でも減らすべく、『夏の宮崎県民一斉検脈月間』を通して、こまめな水分補給と自己検脈により、熱中症予防と心筋梗塞・脳梗塞の予防方法を県民のみなさまに周知し習慣づけることが目的です。

この『夏の宮崎県民一斉検脈月間』の取り組みの中で、宮崎大学みやざき健康キャラバン隊とニシタチまちづくり協同組合が連携し、ニシタチ約 1200 店舗にご協力いただき、各店舗でのチラシ掲示や、店舗スタッフによるお客様への自己検脈の案内などを実施することとなりました。ポスターやチラシでの呼びかけだけでなく、声掛けなどを含めて飲食街全体で積極的に取り組む活動は、全国初のユニークな取り組みでもあります。ニシタチに集まる皆様の、無症状の不整脈を早期発見し、宮崎県民の将来の脳卒中予防に貢献したいと考えております。

本取組を通じて、県民の皆さまの安全・安心な暮らしに貢献できるよう進めてまいりますので、ご都合が付くようであれば、「みやざき健康街づくり構想」に基づく取組について、取材していただければ幸いです。

【夏の宮崎県民一斉検脈月間 関連事業】

期 間：2026 年 8 月 1 日～8 月 31 日

目 的：宮崎県民への自己検脈の啓発と脳卒中予防についての周知

内 容：チラシの掲示・自己検脈の呼びかけ

- ① 宮崎大学みやざき健康キャラバン隊×ニシタチまちづくり協同組合連携 啓発活動
- ② FM 宮崎での生放送 啓発活動
 - ・8 月 6 日(木)9:25～ハイブリッドモーニング内「スナックハイブリ AOR」
 - ・8 月 10 日(月)18:05～耳が恋した
- ③ 県庁ライトアップ 8 月 2 日(日)～8 月 11 日(火) 日没後から午後 10 時まで
- ④ 県内の自治体・企業・医療機関でのポスター掲示 など

① 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 問い合わせ先 ニシタチまちづくり協同組合 TEL:0985-60-3505 e-mail:nishitachi.miyazaki @gmail.com	③ 発信元 企画総務部総務広報課広報係 TEL:0985-58-7114 e-mail:kouhou@miyazaki-u. ac.jp
---	---	--

自分で防ごう **脳卒中** 『かくれ心房細動』ゼロ!! 作戦

みやざき健康
キャラバン隊



宮崎県民 8月1日から8月31日

一斉検脈月間

不整脈が原因で脳卒中になることをご存じですか？心房細動とは脳卒中に繋がる怖い不整脈。心房細動により、心臓で出来た血栓が脳の血管を詰まらせて脳卒中を起こします。でも、心房細動が原因の脳卒中は防ぐことができます！その予防方法のひとつが脈のセルフチェック。自己検脈で脳卒中を予防しましょう！



心房細動おばけ撃退!

夏の自己検脈



要注意! 真夏の心臓発作・脳卒中

キャラバン隊のホームページはコチラ!



● 自己検脈のやり方



- 1 手首の親指側の骨の部分と手首の筋の間にある動脈を探ります。
- 2 ①で見つけた場所を人差し指、中指、薬指の3本の指で押さえ、脈を探ります。この時、力が弱すぎても強すぎても脈は上手く測れません。
- 3 正常な脈拍は、一定のリズムですが、心房細動はリズムがバラバラです。1分間に50~100回程度が正常な脈拍の目安です。

● 正常な脈 (一定のリズム)



● 心房細動 (脈がバラバラ)



⚠ 脈の乱れがある方は、かかりつけ医もしくはお近くの内科にご相談ください。

宮崎大学 みやざき健康街づくり構想

※脈の乱れがあっても心房細動とは限りません。治療不要な不整脈の場合もあります。診断には医療機関での心電図検査が必要です。