

2026年  
9月19日(土)  
10:00～13:00  
受付 9:30～ 開会式 10:00～

入場無料

日向市

# 健康づくり 応援 フェスタ

測  
って



知  
って

見  
つけよう!



私  
だけ  
の  
健  
康  
習  
慣

開会式

10:00～10:10

『野菜たっぷり  
レシピコンテスト』  
表彰式を行います!

講演会

10:10～10:55

おいしいものは脂肪と糖と塩でできている  
～若さを保つ食生活術～

公益社団 宮崎県健康づくり協会 健康推進部次長

糖尿病専門医・指導医 谷口尚大郎

健康は「頑張るもの」ではなく、なりたい自分を叶えるためのもの。

本講演では、大人気の医師が食事を中心に生活習慣病予防のコツをわかりやすく  
お伝えします。今日から始められる生活習慣のヒントを学んでみませんか。



健康チェック・食事相談

11:00～13:00

心電図モニターチェック、  
体脂肪率測定や骨密度測定  
など様々な健康チェックを  
無料で受けられます!  
栄養士による食事相談も  
開催します!

宮崎大学  
みんぎ健康  
キャラバン隊が  
やってくる



実験・体験、パネル展示

11:00～13:00

塩分が血圧に与える影響を浸透圧実験でわかりやすく  
体験できます! いきいき百歳体操の体験会も開催!  
健康ひょうが21計画(第3次)やがん検診など、健康情  
報のパネル展示も行います!

試食 配布12:00～

日向市食生活改善推進協議会による  
野菜たっぷりの適塩スープの試食です!



限定  
100杯

お問い合わせ

日向市 健康増進課

☎0982-66-1024

参加費  
無料

# 各種健康チェック

## 心電図モニターチェック



手首に電極を装着し、  
1分程度で簡単に  
心電図をチェック！

📍 2階 第4研修室  
🕒 11:00～13:00

## 体脂肪率測定



筋肉量や肥満などの数値を体成分から分析する装置で、素足で乗って必要情報を入力するだけで簡単に結果が出ます。

📍 2階 第3研修室  
🕒 11:00～13:00

## 骨密度測定



骨の強さを調べる簡単で  
痛みのない検査。  
骨粗鬆症の早期発見に  
役立ちます。

📍 2階 レクリエーション室  
🕒 11:00～13:00

◎時間帯別 整理券枠 (定員)

|             |    |
|-------------|----|
| 11:00～11:30 | 7名 |
| 11:30～12:00 | 7名 |
| 12:00～12:30 | 8名 |
| 12:30～13:00 | 8名 |

先着  
30名

※当日受付にて9時30分より、  
希望時間の整理券を配布します

## 血糖測定



その場で”今”の血糖値を  
測定できます！  
糖尿病の予防や生活習慣の  
見直しのきっかけになります。

📍 2階 第1研修室  
🕒 11:00～13:00

## 血圧測定



血圧をチェック！  
高血圧の早期発見や  
健康管理に役立ちます。

📍 2階 視聴覚室  
🕒 11:00～13:00

## いきいき百歳体操体験

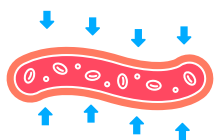
＼参加者全員に素敵なプレゼント！／

ものを引き寄せたり、転ばないようにする  
筋肉などを鍛えることで、筋力とバランス  
能力を高める体操です！

📍 2階 視聴覚室  
🕒 11:00～13:00



## 浸透圧実験



塩分を取りすぎると血管内で水分の  
移動（浸透圧）がどのようにおきて  
いるか実験します！

📍 2階 視聴覚室  
🕒 11:00～13:00

## 試食コーナー



野菜たっぷりのからだに  
やさしい適塩スープです。  
レシピも一緒に配布します！

📍 1階 ロビー  
🕒 12:00～ (なくなり次第終了)

限定  
100杯  
適塩でも満足！  
おいしい試食



## パネル展示

### 『健康ひょうが21計画（第3次）』

- ・ひとりひとりが自分に合った健康づくりに取り組めるように、健康づくりのヒントをご紹介します！
- ・野菜たっぷりレシピコンテスト結果発表

### 『熱中症予防啓発』

- ・熱中症対策について
- ・水分不足を”色”で見える化

### 『乳がんについて知ろう』

- ・乳がん触診モデル体験

### 『子宮がん検診普及啓発』

- ・子宮がん検診内容展示
- ・スライド上映によるがん検診啓発

### 『日向市食生活改善推進協議会』

- ・活動紹介
- ・適塩について

## スタンプラリー開催!

各ブースを回ってスタンプを集めよう。  
スタンプを5個以上集めて景品をGET!