

日向市

HYUGA

健康づくり 応援フェスタ

2025

10.26 日

10:00-12:30 入場無料

会場

日向市役所 1 階市民ホール
日向市民健康管理センター

健康づくりに関する情報もりだくさん!

健康チェック

10:30~12:30

心電図モニターチェック、骨密度、ロコモ度、ベジチェックの他、様々な健康チェックを無料で受けられます!



健康チェックや
健康相談が
気軽にできます

宮崎大学

みやざき健康
キャラバン隊 が
やってくる



ミニ講演会

10:00~10:30

宮崎大学医学部の渡邊望先生を講師に招き、脳卒中に繋がる不整脈の一種「心房細動」に関するミニ講演会を行います。

パネル展示

10:00~12:30

健康ひゅうが21計画(第3次)や子宮がん、乳がんなどについてのパネル展示を行います。

試食

配布 11:00~

野菜の旨味で適塩!

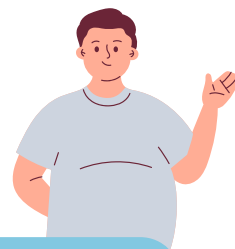
ほっこり肉団子スープ

限定
100杯

日向市食生活改善推進協議会による適塩スープの試食

詳しくは
裏面へ!!

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！



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。



体組成

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。

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。



ロコモ度チェック

台に座った状態から片足・両足で
立ち上がる「立ち上がりテスト」
と歩幅を調べる「2ステップテス
ト」でロコモ度をチェック！

歯周病簡易リスク検査

歯周病のリスクがどれ
くらいなのかを簡易的
に検査します。
【先着100名】



ベジチェック

装置に中指を
はさんで10秒
程度で野菜摂
取状況を測定します。



#6adf6a

パネル展示



『健康ひゅうが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み
るように、健康づくりのヒントをご紹介します！

『乳がんについて知ろう』

- ・ピンクリボングッズの紹介
- ・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

景品
あり

『日向市食生活改善推進協議会』

- ・活動紹介
- ・適塩について

野菜の旨味で適塩！

ほっこり肉団子スープ

限定
100杯

適塩でも満足！
おいしい試食



日向市食生活改善推進協議会

ミニ講演会



自分で防ごう脳卒中
～「かくれ心房細動」ゼロ!! 作戦～

1 階市民ホール
10:00～10:30

【講師紹介】

宮崎大学医学部

渡邊 望 先生

心疾患に関する知識と予防について、心臓の専門
医がわかりやすく説明します。不整脈の一種であ
る心房細動の早期発見のための取り組みについて
聞いてみませんか。