



令和8年9月30日

宮崎県×宮崎大学みやざき健康キャラバン隊連携 「#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』 ～記者会見開催のお知らせ～

宮崎大学みやざき健康キャラバン隊は、宮崎県との共同企画「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ます。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います。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、新たに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。本企画では、賛同いただいた自治体・医療機関・企業・団体などに協力
いただき、キャンペーン期間中でのダンスコラボ動画のモニター上映や、「あるこうや」音源の活用、ポスター掲示・
チラシの配布、その他独自の歩数増加に関する取り組みによって宮崎県全体での県民の歩数増加を目指します。
現時点で既に、幼稚園や小中学校、自治体、医療機関からお申し込みをいただいておりますが、県内全域に広がる
プロジェクトにするべく、より多くの機関に協力を呼びかけて参ります。

本取組を通じて、県民の皆さまの健康寿命の延伸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、『宮崎県民 プラス 1,000 歩あるこうやプロジェクト』について、取材していただければ幸いです。

以下の日時でみやざき健康キャラバン隊代表・宮崎大学医学部の渡邊望教授と宮崎県福祉保健部の久保範通次
長が記者会見を開きます。ダンスコラボ動画に出演の「みやざき犬」と「みやだいもうくん」による「あるこうや」ダン
ス披露も行います。どうぞ取材にお越しいただけますと幸いです。

【記者会見実施詳細】

日 時：2026 年 10 月 8 日(木) 14:00～14:30
会 場：宮崎大学医学部 管理棟 2 階 篠懸ホール
登壇者：宮崎大学みやざき健康キャラバン隊 渡邊 望教授
宮崎県福祉保健部 久保 範通次長
参加者：みやざき犬・みやだいもうくん・キッズキャラバン隊



【宮崎県民 プラス 1000 歩あるこうやプロジェクト】

期 間：2026 年 10 月 10 日(土)～2027 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：宮崎県内の各機関に 1 日の歩数増加に関する取組に協力いただく
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



動画利用の例
増田病院受付での動画上映の様子

【会場及び駐車場の案内】

- ・正門から入り「外来患者用駐車場」をご利用ください。
- ・入場ゲートで黄色い駐車券が発行されますので、会場までお持ちください。無料処理いたします。



① 問い合わせ先

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
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@miyazaki-u.ac.jp

#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

2026年

10月10日

2027年

1月10日

プロジェクト

みんなにも
広めよう!



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「みやだいまうくん」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? 詳しくは右記のQRコードからご確認ください。皆さんの申し込みをお待ちしています!

あるこうや〜♪ ちよつとそこまで〜♪



宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」

宮崎大学「みやだいまうくん」



キャラバン隊長
のぞみ先生

一緒に歌おう!

一緒に踊ろう!

「あるこうや」については
右のQRコードを読み込んでね!



【お問い合わせ】

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
HP: <http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/genki-project/>



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