宮崎県 循環器病 県民公開講座

会場先着300名！参加無料

オンライン配信あり

めざせ！健康長寿日本一！
～循環器病から自分を守るために今日からできること～

2026 12/12(土) 13:00～15:30
(開場:12:30)

会場:ニューウェルシティ宮崎 2階

宮崎市宮崎駅東1丁目2番地8



※車でお越しの場合は第2駐車場または宮崎駅東口(第3)駐車場に駐車いただき、駐車券をお持ちください。
台数に限りがあるため、なるべく公共交通機関をご利用ください。(上記駐車場に駐車できなかった場合等で周辺の駐車場をご利用された場合、代金はご自身の負担となりますため、ご了承ください。)

司会 MRTアナウンサー 清水 玲

開会挨拶 宮崎大学医学部 内科学講座 循環器・腎臓内科学分野 教授
宮崎県 脳卒中・心臓病等総合支援センター センター長 海北 幸一

第1部(13:05～14:05)

講演

**『私と家族の元気な未来のために～
自己検脈でリズムチェック:
自分で防ごう脳卒中！』**

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
宮崎大学 みやざき健康キャラバン隊 隊長
渡邉 望

**『未来の健康に投資する食生活
～心臓・血管を守る栄養のポイント～』**

宮崎市郡医師会病院 栄養管理科
管理栄養士主任(心不全療養指導士)
米丸 和貴子

第2部(14:20～15:30)

**『人生100年時代の新習慣
ーマッチョ体操で循環器病予防ー』**

パワーリフティング選手	伊東 優太
ボディビルダー	近藤 祐志
ボディビルダー	久保田 誠
over90 短距離ランナー	元繁 郁也

※体を動かすため、動きやすい服装でお越しください。

**『あなたの勇気が命をつなぐ
～AEDと心肺蘇生～』**

県立宮崎病院 救命救急科 医長 長嶺 育弘
県立宮崎病院 医師 星崎 勇人

閉会挨拶 都城市郡医師会病院 脳神経外科 部長
宮崎県 脳卒中・心臓病等総合支援センター 副センター長 大田 元

- お申込み方法 - ①または②の方法でお申し込みください。

※参加方法「現地参加」と「オンライン配信」いずれかをお選びください。
なお、現地参加申込みが定員に達した場合は、オンライン配信のみのご案内になります。ご了承ください。

①二次元コードでのお申込み
右記二次元コードから
お申し込みください。

②お電話でのお申込み
宮崎県脳卒中・心臓病等総合支援センター
TEL:0985-85-1909
(受付時間:9:00～16:00 ※木・日・祝日を除く)

県民公開講座に関するお問合せ先 宮崎県脳卒中・心臓病等総合支援センター
TEL:0985-85-1909(受付時間:9:00～16:00 ※木・日・祝日を除く)
メール:miyazakiscvsc1@med.miyazaki-u.ac.jp

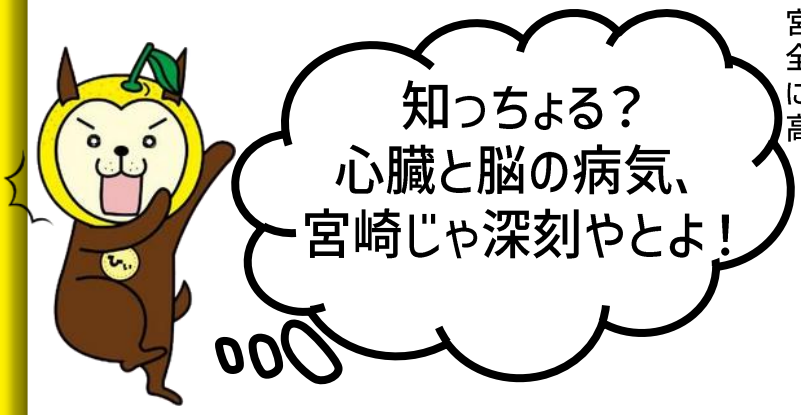
共催:宮崎県 脳卒中・心臓病等総合支援センター / 宮崎県 / (公社)日本脳卒中協会宮崎支部 / 日本ベーリンガーインゲルハイム(株)

宮崎県は、循環器病対策推進計画において、

『健康寿命の延伸』
『循環器病の年齢調整死亡率の減少』

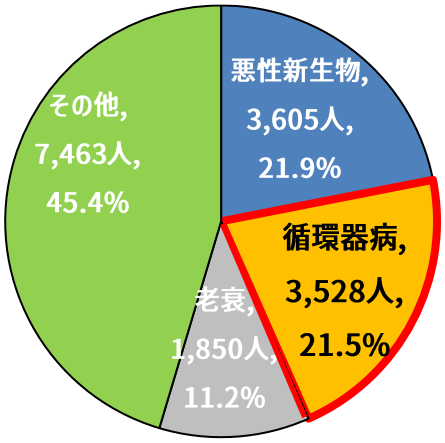
を目標に掲げています。

気付かないうちに始まる動脈硬化！受けよう！健康診断、見直そう！生活習慣



宮崎県では、心疾患と脳血管疾患を合わせた循環器病が全死亡原因の21.5%を占めており、悪性新生物（がん）に次いで第2位となっています。この割合は、全国に比べても高い傾向にあります。

■主要死因別死亡数・割合（R7年宮崎県）



心疾患の年齢調整死亡率
(人口10万対:令和2年)
男性：全国ワースト**13**位
女性：全国ワースト**8**位

脳血管疾患の年齢調整死亡率
(人口10万対：令和2年)
男性：全国ワースト**11**位
女性：全国ワースト**14**位

40歳以上のあなた！特定健診を受けましょう！



年に1度の安心Check！通院中のあなたも対象になります！

特定健診を受けるメリット

1. 健康状態の確認
2. 生活習慣病の予防
3. 生活習慣の見直し
4. 医療費の節約
5. 健康寿命の延伸

負担 無料または千円程度 ※加入している保険によって異なります。

特定健診に関する詳細は、二次元コードからご確認ください。

宮崎県 特定健診HP

脳卒中・心臓病の相談窓口ご存じですか？



宮崎大学医学部附属病院 患者支援センター内に
「宮崎県　脳卒中・心臓病等総合支援センター」
が開設されました。脳卒中・心臓病の予防、早期発見、急性期治療、慢性期の管理に関して包括的に支援します。患者さんやそのご家族の悩み事・困りごとについてもお気軽にご相談ください。

相談無料

■電　話：0985-85-1909（受付時間：9:00～16:00 ※木・日・祝日を除く）
■メール：miyazakiscvsc1@med.miyazaki-u.ac.jp

支援センターHP