#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 プロジェクト

2026年10月10日～2027年1月10日

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「みやだいもうくん」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！



宮崎県シンボルキャラクター「みやざき犬」

宮崎大学「みやだいもうくん」



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