



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

渡邊 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

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

- お申し込み方法 - 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



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



知っちゃう？
心臓と脳の病気、
宮崎じゃ深刻やとよ！

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

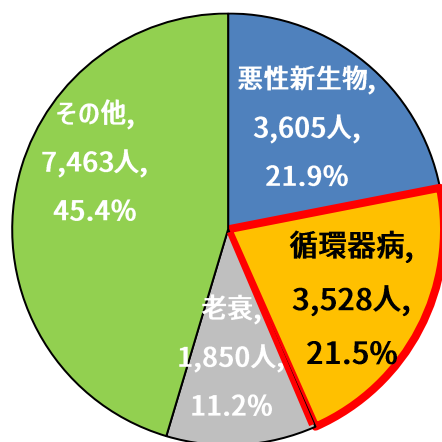
脳血管疾患の年齢調整死亡率
(人口10万対:令和2年)

男性: 全国ワースト **11**位

女性: 全国ワースト **14**位

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）



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。

■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

相談無料



支援センターHP