資料提供
（教育・湖東同時）

滋賀県立大学
THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE

令和８年（2026 年）10 月 29 日

自らの健康を「知る」、「気づく」、「うごく」、「変わる」体験型イベント

Healthy（ヘルシー） Week（ウィーク） 2026 in 県大

11月9日(月)～11月 13 日(金) 5日間開催

滋賀県立大学では、学生が自身の健康状態や生活習慣について考え、健康的な行動への第一歩を踏み出すきっかけづくりを目的として、参加型健康イベント「Healthy Week 2026 in 県大」を開催します。

本イベントは、学生が健康に関するさまざまな体験を通じて、自らの健康状態を「知る」「気づく」「うごく」「変わる」機会を創出し、継続的な健康づくりの実践につなげることを目指しています。

2024 年の初開催以来、多くの学生が自身の身体や生活習慣と向き合う契機となっており、学生の健康づくりを支える取組として定着しつつあります。

今年度も、学内外の団体や企業の協力のもと、多彩な健康体験プログラムを実施します。健康測定や体験型ブースなどを通じて、学生が楽しみながら健康について学び、自身の生活を見つめ直す機会を提供するとともに、地域や企業と協働した健康づくりの推進を図ります。

〇「今」の自分の健康状態を知る
セルフメディケーション

・骨健康度測定、血管年齢測定
・InBody 体験、ストレス測定
・「BIWA-TEKU アプリ」を活用した県大ウォークラリー
・アルコールパッチテスト、アルコール酩酊メガネ体験



〇「今」からできる健康づくり
朝食やバランスの良い食事の大切さ・お米＆湖魚を食べよう！

・朝食企画「県大おはようキャンペーン」(100 円朝食提供)
・自分の食生活を振り返る(バランスチェック)
・近江米 PR、お米配布
・湖魚消費 PR 佃煮配布
・減塩しょうゆを試そう！
・「まずはひとくち～たべよ！のも！朝食～」(飲料飲み比べ)



〇未来の自分のために知っておこう
プレコンセプションケアってなに？

・プレコンセプションクイズ、チェックリスト
・赤ちゃん(人形)抱っこ体験
・ヨガ体験
・体のゆがみチェック
・助産師相談コーナー



若年層の健康意識向上に向けた取組としてご紹介いただけますと幸いです。取材をご希望される場合には、下記の問合せ先までご連絡ください。

滋賀県立大学　学生・就職支援課　（食野(めしの)・小河）0749-28-8218 / gakusei@office.usp.ac.jp

今年も開催！　自らの健康を「知る」、「気づく」、「うごく」、「変わる」きっかけを作る体験型イベント

Healthy（ヘルシー） Week（ウィーク） 2026 in 県大

11/9 Mon　10 Tue　11 Wed　12 Thu　13 Fri

～県大おはようキャンペーン2026～
100円朝食



8:15～8:50　場所：E棟 ナシェリア

「県大ウォークラリー」　学内を歩いて景品をゲットしよう！～



「In Body」体験で自分の健康状態を知ろう

「ストレス測定」で自分の心身状態を知ろう！

「近江米」と「湖魚」の佃煮をプレゼント！



10:00～
なくなり次第終了

キッコーマン減塩しょうゆを試そう！



プレコンちゃん

将来につながる「健康」を一緒に考えよう！
私からみんなにプレゼントもあるよ★

KAGOME　飲み比べ
「朝に飲みたいのはどれ？」
10:00～13:00

キッコーマン
減塩しょうゆを試そう！

・アルコールパッチテスト
・酪酊メガネ

「プレコン」って何!?
～未来の自分のために知っておこう～

「骨健康度測定・血管年齢」
で今の自分の健康を知ろう
＆プレコンクイズ（子宮頸がん）

未来の自分は今日の食事から
～バランスチェック！にチャレンジ～

場所：A2棟　学生ホール
時間：10:00～15:00
時間内ならいつでも体験OK！
※一部の体験では終了時間が異なるものがあります

イベントに参加して景品をゲットしよう！



貯めれば貯めるほど健康になる！
スタンプラリー！



4個のイベントに参加すると素敵な景品がもらえる！
※景品の数には限りがあります

滋賀県助産師会
・導入ヨガ体験
・ベビーの抱っこ体験
・体ゆがみチェック
・助産師相談コーナー

Supported by
滋賀県健康しが　滋賀県栄養士会　滋賀県助産師会　滋賀県健康づくり財団　滋賀県稲作経営者会議　滋賀県水産加工業協同組合　KAGOME　kaneka　kikkoman　株式会社メディカル・コンシェルジュ　CO-OP　滋賀県立大学後援会　食育推進隊