

市政記者各位

## 令和6年度 福岡市保健衛生大会について

永年にわたり、地域住民の健康増進及び疾病予防等の公衆衛生の向上のために献身的活動を続け、その功績が著しい者(団体)及び本市に於ける献血思想の普及向上に著しく貢献し他の模範となる実績を示した団体等に対して、表彰状又は感謝状を贈呈するとともに、特別講演を行います。

ぜひ、当日の取材へのご協力をよろしくお願いいたします。

### 記

- 1 日 時 令和6年12月4日(水)13:30~16:00
- 2 会 場 福岡市役所 15階 講堂(福岡市中央区天神1丁目8-1)
- 3 主 催 福岡市、福岡市衛生連合会、福岡市献血推進協議会
- 4 受賞者 公衆衛生功労団体(地域団体等)  
公衆衛生功労者(福岡市衛生連合会会員、診療放射線技師、歯科技工士等)  
血液事業功労団体(地域団体、事業所、学校等)
- 5 定 員 350名(事前申込不要、入場無料)
- 6 内 容  
13:30 開会(12:30開場)  
13:30 挨拶・祝辞  
・主催者挨拶(福岡市長(荒瀬副市長代読)・福岡市衛生連合会会長)  
・来賓祝辞(福岡市議会議長)  
13:45 表彰式典(市長表彰、市長感謝状、衛生連合会会長表彰)  
14:35 表彰者活動事例発表  
15:00 特別講演(次ページ参照)  
テーマ:人生100年時代の新しい健康づくりの提案 ~Nice-Agingを目指して~  
講 師:福岡大学病院リハビリテーション部 健康運動指導士 松田 拓朗 氏  
16:00 閉会

#### 【問い合わせ先】

保健医療局健康医療部地域医療課

電話:711-4264(内線2071)担当:福原、後藤

福岡市では、人生100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる持続可能なまちを目指すプロジェクト『福岡100』を進めております。

『福岡100』WEBサイト



**福岡100**  
何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ

福岡100  
何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ

# 人生100年時代の 新しい健康づくりの提案 ～Nice-Agingを目指して～



福岡大学病院リハビリテーション部  
健康運動指導士

松田 拓朗 氏

## 日時

2024年 12月4日 (水)

15:00～16:00

## 場所

福岡市役所 15階 講堂

(福岡市中央区天神1-8-1)

## 参加費

無料

※事前申し込みは必要ありません

直接会場へお越しください

## 講師プロフィール

### 【略歴】

2010年3月 福岡大学大学院博士課程後期修了(博士号取得)  
2010年4月～福岡大学医学部ポスドクター(2013年3月迄)  
2013年4月～福岡大学身体活動研究所ポスドクター(2014年3月迄)  
2014年4月～現職

### 【研究・専門領域】

運動生理学、運動療法・処方、臨床運動療法

### 【その他の活動】

NPO法人 足もと健康サポートねっと(理事・編集長)  
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団(講師)  
一般社団法人 日本スロージョギング®協会(アドバイザー)ほか多数

### 【コメント】

今回の講演では、長寿社会における健康と幸せの両立を目指す新しい視点でのアプローチについて提案させていただきます。

「Anti-Aging」から「Nice-Aging」へのシフト、単なる長寿ではなく生き甲斐のある人生を送るために必要な心身の健康と、年齢を重ねることに対するポジティブな思考について、また、運動が果たす役割について解説させていただきます。

習慣化された有酸素運動は、生活習慣病や多くの慢性疾患などに対して有効であることが報告されています。『運動療法の原則』である、頻度、強度、時間、様式の4つのうち、特に運動の「強度」は最も重要で、健康づくりにもっとも適切とされる中等度強度(ニコニコペース®)で実施することが重要なのです。

また運動は、継続しなければ効果を得ることができません。運動継続には「目標」の設定が重要な要素となり、「欲しい」と思える未来像をイメージし、それを実現させるための具体的かつ明確な行動目標が重要となります。

### 【主催】

福岡市  
福岡市衛生連合会  
福岡市献血推進協議会

### 【お問い合わせ】

福岡市 保健医療局 地域医療課  
Tel :092-711-4264  
Fax:092-733-5535

人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報や  
イベントのお知らせをLINEで配信中！

福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から  
「健康・暮らし等」を選択 「友だち追加」はこちら▶

