

市政記者各位

10月は「健康づくり月間」です ～あなたの健康、今が見直すタイミング！～

福岡市では、毎年10月を「福岡市健康づくり月間」と定め、健康づくりの普及・啓発のため、様々な事業を実施しています。

コロナ禍で自身の健康を見直すきっかけになるよう、今年は3年ぶりにウォーキング大会やロコモ啓発イベントを実施いたしますので、広報へのご協力をお願いいたします。

記

1 中島浩二と歩こう！おもしろいウォーキング 2022 in アイランドシティ

アイランドシティ中央公園（東区照葉4丁目）を起点に約5kmのコースを中島浩二さんと一緒に楽しくウォーキングします。

また、当日アイランドシティに来られない方も、「ふくおか散歩」アプリからイベントに参加できます。

日時：10月23日（日）9:00 集合、9:30 スタート（2時間程度）

定員：500名（事前申込制・参加無料・抽選）

申込方法：特設ページの申込フォームに必要事項を入力の上、
10月7日（金）までに申し込み

※当選者には10月12日（水）に参加証を発送予定



中島浩二

2 健康づくり動画の配信

「イベントに備えた体づくり」をテーマに、食事や腸活に関する健康セミナーやピラティス動画も特設ページにて10月1日（土）から配信します。



特設ページ

3 ロコモフェスタ 2022

「みんなで、ロコモ STOP!」をテーマに、専門家によるトークショーや健康測定（ロコモ度チェック、骨健康度測定など）を実施。

日時：10月19日（水）12:00～18:00

場所：新天町メルヘン広場（中央区天神2丁目）

※事前申込不要、参加無料

片足立ちで靴下がはけない？
それって…ロコモかも!?



※詳細は別紙「福岡市健康づくり月間チラシ」をご参照ください。

【問い合わせ先】

保健医療局健康医療部健康増進課 江頭・木下
電話：092-711-4374（内線 2015）

健康づくり月間に合わせて「Fitness City プロジェクト」※も始動！

※詳細については、同日リリースする『福岡 100「Fitness City プロジェクト」始動！』の資料をご参照ください。

福岡100
人生100年時代への
チャレンジ

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暮らせ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。



現在進行中の『福岡100』
アクションはこちら

福岡市健康めぐろく

遊び方

- じゃんけんでサイコロをふる順番を決める
- サイコロをふって出た目の数を進み、止まったマスに指示があればそれにしたがう
- ゴールしたときに、「けんごうポイント」(けんぽ)が一番多い人が勝ち
- ★早くゴールした順に、1位5けんぽ、2位3けんぽ、3位以下1けんぽ
- ★ミッションマスは、全員必ず止まってミッションにチャレンジ



2022年度 10月は、福岡市健康づくり月間です！



健康について秋

あなたの健康、今が見直すタイミング！

コロナウイルスの感染拡大により、健康に関心を持つ方が増えています。これまでの生活を見直し、自分のライフスタイルに合った健康づくりに取り組み、ココロもカラダも元気になりましょう！



MORNING JAMでおなじみ 中島浩二と歩こう！

おもろいウォーキング

in アイランドシティ

2022

参加費 無料

開催日 2022年10月23日(日)

少雨決行 大雨等の荒天の場合は中止となります。

アイランドシティ中央公園を起点に、約5kmのコースを歩きます。

集合時間 9:00

集合場所 アイランドシティ中央公園

当日のスケジュール

- 9:00～ 受付(参加証が必要です)
- 9:30～ 開会式・ウォーキングスタート ※所要時間2時間程度

会場へのアクセス

西鉄バス 天神中央郵便局前 → アイランドシティ中央公園前

博多バスターミナル1F

会場の駐車場は使えませんので、公共の交通機関をご利用ください。

福岡市健康づくり・スポーツサイトに申し込み方法について記載しております。

こちらのQRコードからアクセス!!

事前申込制 応募人数 500名

福岡市在住または福岡市内に勤務・通学の方

申込期限 10月7日(金)

当日はアイランドシティに来られない方も、ふくおか散歩アプリで、どこにいてもイベントに参加できます！

1. 事前に「ふくおか散歩」アプリを登録
2. 9:00から出現する限定ミッションにチャレンジ
3. 実際のイベントで歩く5km相当歩数を、好きな場所で歩く

時間内に達成するとミッションクリア(注)

ミッション時間 9:00～12:00

お問い合わせ先 福岡市健康づくり・スポーツサイト

お問い合わせ先 福岡市健康づくり・スポーツサイト

お問い合わせ先 福岡市健康づくり・スポーツサイト



【主催】福岡市保健医療局 健康増進課 【お問い合わせ先】エフエム福岡内 おもろいウォーキング事務局 TEL: 092-791-7290

イベントに備えて健康的な体づくりをしよう

秋のイベントに備えて体づくりにチャレンジ！子どもから大人まで楽しめる動画で、ポイントをチェックしよう！

食事編

元気に体を動かすためには、毎日の食事からの栄養摂取と運動前の食事の調整が大切です。健康を維持するための食事のポイントを知って、スポーツの秋を楽しみましょう！当日の朝食のとり方や水分補給についてもご紹介します。

腸活編

健康的な体づくりには質の良い睡眠も大切。良い眠りの鍵となる「セロトニン」をしっかり増やす腸内環境作りについてご紹介します。



講師/山下あきこ
株式会社マインドフルヘルス
代表取締役
医学博士

ピラティス編

「バランスの良いウォーキングをサポートする筋肉」をテーマにしたエクササイズをご紹介します。(もも裏やお尻、腹筋に効果のあるピラティス3種) インストラクターと一緒に体を動かしイベントに備えて少しずつ筋力をつけましょう！



講師/AZU
PilatesStudioA代表
ピラティスインストラクター歴9年

健康づくりのヒントがいっぱい！

福岡市健康づくり おもろいウォーキング 検索
https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/think-health-navi/walking2022



ロコモフェスタ 2022

みんなで、ロコモ STOP!

運動不足から、体力や筋力の低下を感じていませんか？当日は専門家によるトークショーのほか、ロコモ度テストや骨健康度測定で体の状態をチェックできます。ぜひご参加ください。

日時	10月19日(水) 12:00～18:00
場所	新天町メルヘン広場 (福岡市中央区天神2丁目)
費用	無料
問い合わせ先	ロコモフェスタ事務局 電話：092-715-0401(平日10:00～17:00)



片足立ちで膝下が
はけない!?
それって..ロコモかも!?

詳しくは
こちらから

ロコモを知って、楽しくロコモを予防しよう!

ロコモロコモ

運動でHappy大作戦!

親子で体を動かしながら、岡澤アキラ氏と一緒に「ロコモ」について知ろう。トークショーやロコモ度テストなどのスタンダラー、ロコモコの販売もあるよ!



ロコモコちゃん
入場無料

日時	10月30日(日) 10:00～16:00 ※荒天時11月6日(日)延期
場所	海の中道海浜公園 子供の広場
費用	無料(駐車場代は有料)
申込方法	QRコードを読み込んで ネットで申込
問い合わせ先	ロコモロコモ事務局 電話：092-401-3456 (平日10:00～16:00)



※延期時は入場料が必要

プレイ・フィットネス in 明治公園

福岡100PARTNERSと一緒に、楽しく体を動かせるイベントを開催します。忙しくて、ついつい運動不足なオフィスワーカーの皆さん、お昼休みに、ちょっと公園で体を動かしてみませんか。心と体がリフレッシュすること間違いなし!

開催日	10月12日(水)～14日(金) 各日11:00～14:00 ※雨天中止
場所	明治公園(博多区博多駅前3丁目24)
問い合わせ先	福祉局政策推進課 TEL:711-4812 FAX:733-5587

フィットネス FITRIS (FunLife)
あなたの体をコントローラーに、あのパズルゲームが遊べます。一定以上のスコアでプレゼントも。あなたの知力と体力をかけて、目指せハイスコア!

肌ケア体験 (POLA)
運動はしたいけど汗が気になるあなた!美容専門スタッフが、運動後の肌のケアを提案します。

握力チャレンジ
握力は寿命のバロメーター。同年代の平均値を超えられますか!?参加賞もプレゼント。

福岡100PARTNERS...人生100年時代に向けた市民一人ひとりのチャレンジを、市と一緒に応援する事業者

ふくおか散歩 ウォーキングアプリ「ふくおか散歩」で、今年は2つのチャレンジ!

1 みんなで競争!福岡市内区・校区対抗戦
期間中、アプリ内のプロフィール情報を基に区・校区のユーザ平均歩数を算出して順位を決定する対抗戦を実施します。(上位の区・校区のユーザへは、ポイントをプレゼント)

チャレンジ期間 10月1日(土)～31日(月)

チャレンジ方法 対抗戦への申込は不要です。アプリ内のプロフィール欄で、区・校区の情報が登録されている方は、自動で参加となります。

2 よかろーもんからの挑戦状!秋の歩数チャレンジ
期間中、毎日「よかろーもん」から届く挑戦状(1日8,000歩を達成)にチャレンジし、通常よりも多くのポイントを獲得できるキャンペーンを実施します。また、貯まったポイントで素敵なプレゼントに応募できるキャンペーンを12月に実施予定です。

チャレンジ期間 11月15日(火)～30日(水)

チャレンジ方法 期間中アプリ内で通知されるミッションにチャレンジしてください。

①②の詳細な情報はアプリの「お知らせ」欄でご案内いたします。下記のコードを読み取るか「ふくおか散歩」で検索の上、アプリをダウンロードしてご確認ください。



Androidの方

iPhoneの方

ながらエクササイズ



ながらで 解消! 努力は 最小!
やり方 楽勝! 気づけば 健康!

日頃「体動かさなきゃなー」「でも時間ないなー」と思っているあなた!日常生活の中で運動出来ます!運動動画『ながらエクササイズ』を見て、出来ることから始めてみましょう!



「ながらエクササイズ」の情報はこちらから!



望まない受動喫煙をなくそう!

- 喫煙者の吸っている煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを『受動喫煙』といいます。
- すべての人が受動喫煙をしないよう、喫煙者は建物内はもちろん、家の中や自動車内でも望まない受動喫煙が起こらないように配慮し、特に、子どもや患者等が集まる場所や近くにいる場所では、喫煙を控えましょう。

たばこ対策情報サイトはこちら
2022年4月1日より、民法の一部改正により成年年齢が20歳から18歳に変わりましたが、喫煙はこれまで通り20歳からしか認められていません。

新知識



食を通じた健康づくりのヒントに!

Instagram『いくちゃんねる福岡市』
野菜の摂取や減塩、骨粗鬆症予防などをテーマにした、管理栄養士作成のレシピ動画を見ることが出来るよ!今日の献立の参考にしよう!



福岡市地下鉄では、『SUBWAY DIET WALKING』として、地下鉄駅を始点・終点としたウォーキングコースを提案しています。地下鉄を使って楽しくウォーキングしましょう!

福岡市地下鉄

ちかまるWebマップ配信!



スマホで現在位置を確認しながら歩けるよ!

福岡市健康づくりサポートセンター

健診、教室のお問い合わせ・予約電話は
☎092-751-2806
TEL 092-751-7778 FAX 092-751-2572
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号あいろん4階
<http://www.kenkou-support.jp>

健康づくりサポートセンターでは、総合健診(よかドック、よかドック30、各種がん検診等)や健康教室、糖尿病の重症化予防のための支援などを実施しています。また、ホームページやInstagramで「管理栄養士が考えた健康レシピ」や家庭でできる運動動画などいろいろな健康情報を発信しています。



● 健診その他に関するお問い合わせ	東区 健康課 ☎ 645-1078	● 地域の健康づくりに関するお問い合わせ	東区 地域保健福祉課 ☎ 645-1088
博多区 健康課 ☎ 419-1091	中央区 健康課 ☎ 761-7340	博多区 地域保健福祉課 ☎ 419-1100	中央区 地域保健福祉課 ☎ 718-1111
南区 健康課 ☎ 559-5116	城南区 健康課 ☎ 831-4261	南区 地域保健福祉課 ☎ 559-5133	城南区 地域保健福祉課 ☎ 833-4113
早良区 健康課 ☎ 851-6012	西区 健康課 ☎ 895-7073	早良区 地域保健福祉課 ☎ 833-4363	西区 地域保健福祉課 ☎ 895-7080

編集発行 お問合わせ先 | 福岡市保健医療局健康増進課 ☎ 711-4374