

# 『健康ふくおか10か条』って知っとーと？

福岡市は、市民の自主的な健康づくりを支援するために「健康日本21福岡市計画」を策定しました。

そのなかでも、市民の健康づくりの目標として「健康ふくおか10か条」を立てています。

この目標をもとに生活習慣の改善を図り、健康寿命の延伸を目指します。現段階でどのくらい達成できているか、チェックしてみましょう！

健康寿命とは…  
できるだけ寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間のことです。



## 健康ふくおか10か条

第1条	健康(適正)体重を知り、維持しましょう	
第2条	運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう	
第3条	人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう	
第4条	家族や仲間と楽しく食事をしましょう	
第5条	朝食で元気な1日を始めましょう	
第6条	質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう	
第7条	タバコの悪影響を知り、禁煙、受動喫煙防止の輪を広げましょう	
第8条	適正飲酒を守りましょう	
第9条	8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう	
第10条	年に1回は健診を受けましょう	

できていたら  
チェック!

～ 取り組もう！できることからひとつでも ～

合計 個

健康(適正)体重とは…  
最も健康的で自分の体に合った生活ができると認定されている理想的な体重のことで、  
身長(m)×身長(m)×22  
で求められます。

実際にチェックしてみよう  
でしたか??  
健康づくりには、まず一人ひとりの自主的な取り組みが必要です。  
今日からできることを、ひとつからでも取り組んでみましょう!!



よかろーもん

### 編集後記

◇中央区荒戸の福岡市市民福祉プラザ(愛称「ふくふくらざ」)に行ったことありますか?

◇一度、見学・体験してみたいか?自分を見直すきっかけづくりになるのではないだろうか。皆さん、日々、快腸ですか?

◇腸が、元氣イコール身体も心も元氣です。自然と笑顔になります。

◇明るい笑顔で、『健康寿命』を延ばしてまいりましょう。

広報委員会一同

- ◎糸瀬 三恵(鶴田)
- ◎早津田 芳弘(三宅)
- ◎野上 好子(東花畑)
- ◎竹重 利晃(若久)
- ◎野口ひとみ(弥永)

〔◎委員長〕



# 南区保健衛生だより

みんなで健康家族のまちづくり

衛生連合会は、みんなの健康を願い、健康づくり活動を行っています。

発行 福岡市南区衛生連合会  
〒815-0032 福岡市南区塩原3丁目25番3号  
福岡市南区保健福祉センター内  
電話 092-559-5114

## 南区健康フェア

●第31回南区健康フェア

開催日 平成27年10月9日(金)

毎年、10月の福岡市健康づくり月間に、南区保健福祉センターで「南区健康フェア」が催されています。南区衛生連合会では、今年も健康測定コーナーを設けて、握力・体脂肪・BMI値・足指力・足型などの測定を、ご来場の皆様に体験していただきました。校区でも「健康フェア」や「体力測定」などが開催されていますので、ぜひ、みなさんも参加してみませんか?



足指力測定中



## ウォーキング

●那珂川交流ウォーキング大会

開催日 平成27年11月7日(土)

南区と那珂川町の交流ウォーキング大会に参加し、那珂川沿いのコースを歩きました。

●南区ウォーキンググループ交流会

開催日 平成27年12月3日(木)

南区内のウォーキンググループの交流会に参加して、効果的なウォーキングやトレーニング、健康づくりなどについて学びました。



ウォーキング前のストレッチ

## 区民と医師との会

●「区民と医師との会」は、日常の健康管理に役立てていただくため、南区医師会の先生方によるボランティア活動として長年続けられている医学講座です。南区のほとんどの公民館で開催され、市政だより・ホームページ・町内の回覧でお知らせしています。

～平成27年度の主なテーマ～

認知症、うつ病、腰痛、ロコモティブシンドローム、肝臓病のお話、めまいと耳なり、お口の健康、目の病気、緩和ケア

★どの会場でも、予約なしで自由に参加できます。ホームページを検索!

認知症の会場では講演の前後に「ものわずれ診断プログラム」が使用できます!



花畑校区にて～認知症について～  
講師 野口秀哉 先生(野口内科クリニック)

福岡市南区区民と医師との会

検索



# 西花畑校区

## 住み慣れたまちで 安心して老いるために

シニアのための生き活き講座は、平成23年度より継続的に実施している教室です。自身の体力を知るための「体力測定」と体力の維持・増進のための「ウォーキング」を毎年行っています。



ウォーキング



茶話会

認知症サポーター養成講座から、ボランティアグループ「虹」が発足し、23年度から、公民館で毎月1回茶話会を開催しています。認知症になってもなじみの関係の中で安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。



熱心な調理風景

毎年「区民と医師との会」の講題に関連した健康講座を開催しています。本年度は、骨粗鬆症についての運動編、食事編と3回シリーズの講座を開きました。食育については、取り組みを強化し今回は調理実習を行いました。

# 長住校区

## 食育講座 骨粗鬆症のためのバランス食

参加者30名(この中に料理自慢の男性5名)で熱の入った調理開始。ひじきおこわ、鮭のゴマだれサラダ、ごぼうのポタージュの3品があつという間に完成しました。「ワイワイ、ガヤガヤ」楽しく美味しいバランス食でした。



骨粗鬆症のミニ講話

# 大楠校区

## 健康食パーティー

恒例の“健康食パーティー”です。健康で長生きを目指して、平成23年度から実施しています。

バランスのとれた食事の勉強をし、カロリー計算をし用意された献立の中から選びます。



ヘルスメイトから献立の説明を受けながら食事をして「こんなに食べなければならぬ!」「家の味は濃いな〜」など、話に花を咲かせながら楽しい時を過ごすと共に健康食について理解が深まった一日でした。



春日公園(桜の花見)

4月2日、10時に井尻3丁目を出発し、途中色々な花を見ながら、5kmのウォーキングで春日公園に到着。満開の桜の下、仲良しグループ毎に、お弁当を開き、楽しい会話ははずみ最高の花見ウォーキングでした。

# 宮竹校区

## 健康ウォーキング

7月9日、西鉄井尻～福岡駅、地下鉄天神駅～室見駅、300段の階段を登り愛宕神社に、博多湾・玄界灘の雄大で、素晴らしい眺めに、階段登りの苦しさも、ふっ飛びました。



愛宕神社参拝

# 各校区の活動紹介

南区25校区でそれぞれに活動が行われています。