

福岡市・糸島市連携事業 「アクティブシニアの生涯現役さきがけ事業」

平成28年度から、福岡市と糸島市は生涯現役社会の実現を目指し、シニア世代の生きがい・健康づくりにかかわる事業の情報共有、連携を行っています。

糸島市のご紹介

【糸島市】

ご存知のとおり、糸島市は福岡市西区に隣接し、山あり、海あり、アクティビティを楽しめる環境が整っています。そこで、糸島市では登山マップ「糸島の山歩き」を作成しています。「井原山・雷山・羽金山編」「可也山・立石山・火山編」「高祖山編」「二丈岳・女岳・浮嶽・十坊山編」の計4種類です。ハイキング感覚で楽しめる初心者向けから、一日登山を楽しみたい方のための中級者向けまで、幅広くご紹介しています。歴史探訪や周辺での観光に役立つ情報も満載です。登山のレベルや目的に応じたコースを選んでいただけます。

また、糸島市観光協会では糸島のサンセットロードを歩いて巡るコースなどを紹介した「とこてく糸島」を全11種類作成しています。季節や目的に合わせたコースで、糸島の素晴らしい景色を満喫いただけます。

ぜひ、糸島市を訪れ、今回ご紹介した登山マップ等を片手に、楽しく健康づくりに取り組んでください。



登山マップ「糸島の山歩き」



「とこてく糸島」

入手方法・問い合わせ先

糸島市役所商工観光課窓口や糸島市観光協会の窓口などで配布しています。また、各ホームページでもご覧いただけます。

糸島市 商工観光課 (電話: 092-332-2080) (FAX: 092-324-2531)
一般社団法人 糸島市観光協会 (電話: 092-322-2098) (FAX: 092-332-7508)

スマートフォンアプリを使って健康ウォーキング

【福岡市】

福岡市の「ウォーキング促進事業」で採択された2つのアプリを紹介します。どちらもウォーキングに関心がない方でも日常的に継続して歩くことができる仕掛けが備えられています。ぜひお試しください。

Walk! パ・リーグ6球団公式アプリ
パ・リーグウォーク
主催:パ・リーグウォーク実行委員会

毎日の歩数で競う、パ・リーグファンの
ペナントレース!!

他球団と歩数で勝負したり、1日1万歩で選手画像が入手できる「パ・リーグウォーク」アプリを使って、地元球団ソフトバンクホークスを応援しながら、「自然に」「楽しく」健康づくりませんか?

無料アプリをインストール → 応援する球団にホークスを指定する → 個人戦・チーム戦でホークスを応援しよう!

スマートフォンで「パ・リーグウォーク」アプリを検索、または下のQRコードを読み取りアプリストアからインストールします。

健康ポイントをためて、お得をGET!

歩いた歩数を記録。歩数に応じて健康ポイントが貯まります。日々の健康情報も入力ができるウォーキングアプリです。

「ふくおか散歩」の始め方

- STEP1 無料アプリをインストール
- STEP2 プロフィールを入力する
- STEP3 歩いてポイントをためる
- STEP4 ポイントを活用

ポイントで交換しよう!

- ▶クオカードや商品券が毎週当たるキャンペーンへの応募
- ▶飲食店の割引や特典
- ▶店舗で使える割引クーポン

無料アプリダウンロードはこちらから!

App Store からダウンロード

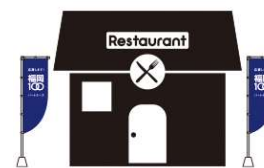
GET IT ON Google Play

福岡100PARTNERS (パートナーズ)

【福岡市】

野菜たっぷりメニューの飲食店や、自宅や職場の近くで気軽に運動できるスポーツジム、新たな知識習得のための学びの場など、「人生100年時代」を自分らしく暮らすための行動を応援してくれる企業や大学、団体などを、福岡100PARTNERSとして登録し、ホームページなどで紹介しています。

ホームページでは、登録された事業者が実施するイベントや講座を紹介したり、人生100年時代を自分らしく暮らすヒントをまとめた「人生100年時代ガイド」も公開中です。



パートナーズHPはこちら



問い合わせ先：福岡市 保健福祉局 健康先進都市推進担当 (電話:092-711-4544) (FAX:092-733-5587)



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▶

