

福岡市政担当記者各位

令和2年4月23日

外出自粛中の健康づくり

～生活リズムが乱れがちになっている方必見！～

「おすすめ！よかトレ体操！！」キャンペーン

新型コロナウイルスの感染を収束させるには、今の時期、特に、これからのゴールデンウィーク（GW）の外出自粛が欠かせません。そこで、市民の方々に外出自粛に一層取り組んでいただくとともに、心と体の健康を維持していただくために、自宅で簡単にできる「おすすめ！よかトレ体操！！」キャンペーンを4月23日から始めますので、取材方ご協力をお願いいたします。

キャンペーン 1 「よかトレ体操」を市政だより（5月1日号）に掲載

キャンペーン 2 「よかトレ体操」の新チラシ配布（別添チラシ参照）

配布方法を工夫！

買い物や通院のついでに

- ・約11万部作成し、4月24日から順次、以下を通じて配布
 - (1) 包括連携協定先：ローソン（189店舗）、セブンイレブン（353店舗）、イオン（8店舗）
 - (2) グリーンコープ（約36,000世帯）～宅配の食材と合わせて配布～
 - (3) 福岡100パートナーズ（※1）の登録ドラッグストア（新生堂薬局、大賀薬局 計34店舗）
 - (4) 福岡市薬剤師会の会員薬局（720薬局） など各区役所、市情報プラザでチラシを配架しますが、外出自粛を踏まえて広報は控えます。
- ・点字版、音声CD版も作成し、障がい者団体を通じて配布 ※希望者には直接、郵送対応可

キャンペーン 3 「よかトレ体操」に関する「特集ページ」を市ホームページへ開設

- ・4月23日に市ホームページを開設
<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/welfare/zitakudekenko.html>
- ・福岡100パートナーズが提供する健康づくり・介護予防の動画リンクを紹介（ルネサンスチャンネル、ホークス公式おうちで工藤塾など）
- ・その他、耳寄りな健康づくり・介護予防情報を随時更新予定
- ・市公式SNS（LINE, Facebook, Twitter）で周知



特集ページはこちら

取材や報道のご協力をお願い

身体や頭の働きが低下しないための「よかトレ体操」やポイントを、新聞やテレビ番組等で取り上げて頂ける場合、福岡市の「生き生き講座職員（※2）」が実技画像や出演も含め、お手伝いさせていただきます。是非、お気軽にご連絡ください！

【問い合わせ先】

（高齢者の介護予防に関すること）

保健福祉局 高齢社会部 地域包括ケア推進課 中園

TEL：092-711-4314（内2016） FAX：092-733-5587

（健康づくりに関すること）

保健福祉局 健康医療部 健康増進課 青木

TEL：092-711-4309（内2054） FAX：092-733-5535

<参考>

※ 1 福岡 100 パートナーズとは

「健康づくり」や「社会参加」、「生涯学習」などのさまざまな分野で、人生100年時代におけた市民一人ひとりのチャレンジを、福岡市と一緒に応援してくれる事業者（企業・大学など）のこと。

詳しくは記載のサイトをご覧ください。

<https://100.city.fukuoka.lg.jp/actions/1646>



福岡100パートナーズの
詳細はこちら

※ 2 生き生き講座職員とは

健康づくりや介護予防をテーマとした市主催の講座を実施する、専門のスタッフ（健康運動指導士・保健師）のこと。

自宅で
できる

おすすめ！よかトレ体操！！

よかトレ 検索

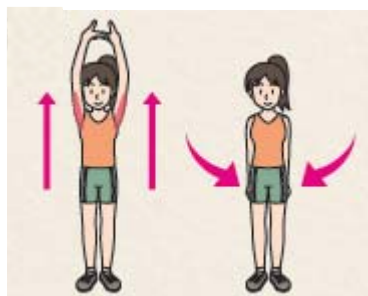
痛みがある時・体調の悪いときは中止しましょう
無理のない範囲で安全に気を付けて行いましょう



★ストレッチ

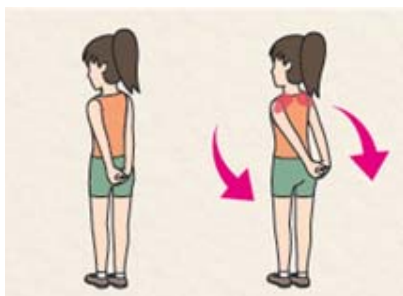
背中が丸くなったり、姿勢が悪くなったりしていませんか？
身体をほぐして、姿勢もすっきり！

① 背伸び



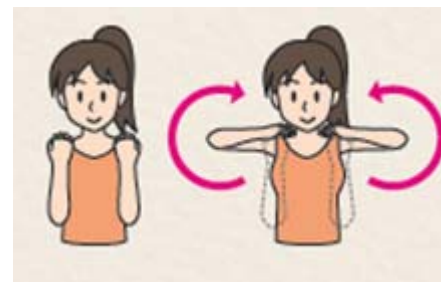
手を組んで腕をゆっくり上に
5～10秒伸ばし、ゆっくり戻す

② 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばし
て肩甲骨を寄せ、胸を反らす

③ 肘まわし



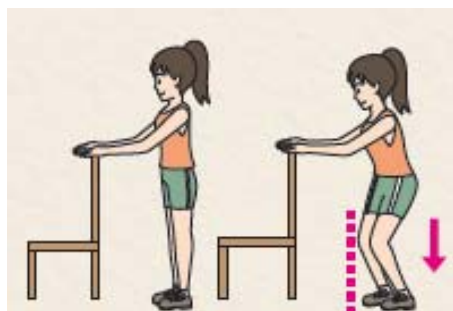
ひじで円を描くように回し、
肩甲骨を動かす

★筋力トレーニング

- ◇ 膝上の筋力アップに、ひざ伸ばし
(目安 片足 5～10回・3セット)
つま先を上に向け、ひざが曲がらないように
ゆっくり足を伸ばして5秒保つ



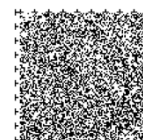
- ◇ 下半身の筋力を鍛えるスクワット (目安 3～10回・3セット)



つま先より前に膝がでないよう意識して、
ゆっくりと腰を下ろす



5秒かけてゆっくり椅子から腰を浮か
し、5秒かけて腰を下ろす



毎日いきいきと過ごすために！

新型コロナウイルスの影響で外出が減って、運動不足になったり、生活習慣が乱れたりしていませんか。いまできることを続けて免疫力を高め、健康を維持しましょう！

栄養

3食バランス良い
食事を心がけましょう

タンパク質・野菜を
しっかりとりましょう



休養

十分な睡眠をとり
規則正しい生活習慣
を心掛けましょう

運動

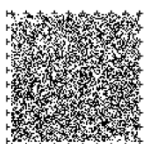
できるだけ
運動を続けましょう
体調を整えましょう

交流

友達や家族と
電話で
話をしてみましょう

予防

手洗い・咳エチケットを
しましょう



【お問合せ】

福岡市保健福祉局地域包括ケア推進課

電話 092-711-4373 FAX 092-733-5587

※点字版、音声CD版を希望される方は、ご連絡ください。