令和３年９月２２日
保健福祉局健康増進課

市政記者各位

10月は「健康づくり月間」です！
～毎日の生活をもっと健康的に～

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。

今年は、「福岡市健康づくり・スポーツサイト」に健康づくり月間特設ページを開設し、オンライン企画やウォーキングなど、新しい生活様式に合わせた健康づくり事業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　オンライン運動会 ～コロナ疲れを吹っ飛ばせ！～

Zoomを使って自宅で楽しめる「オンライン運動会」を開催します。キャストは福岡で活躍するタレントのパラシュート部隊！

日時：10月23日（土）　①親子の部：10時～12時　②一般の部：14時～16時
定員：①45組　②45名（事前申込み制・参加無料・抽選）
申込方法：同サイトの申込フォームに必要事項を入力の上、
10月11日（月）までに申し込み
※当選者には10月13日（水）にメールで通知

パラシュート部隊

2　健康づくり動画の配信

「日頃の疲れを解消」をテーマに、10月1日（金）から運動に関する健康セミナーやからだを整えるヨガ動画を同サイトで配信します。

健康づくり月間特設ページ
2021 オープン！

運動会の申込みやセミナー・ヨガの視聴はこちら

3　アプリで歩数チャレンジ

ウォーキングアプリ「ふくおか散歩」にて、市健康づくりイメージキャラクター「よかろーもん」から届く挑戦状にチャレンジし、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。（チャレンジ方法など詳細はアプリの「お知らせ」欄で案内）

チャレンジ期間：10月18日（月）～31日（日）

※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。

Android の方　iPhone の方

【問い合せ先】
保健福祉局健康医療部健康増進課　江頭・龍
電話：092-711-4374（内線2015）

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

おしえて！よかろーもん

喫煙の影響って？

たばこの煙は喫煙者本人の健康を奪うだけでなく、家族や周囲の人にも健康被害をもたらします。屋内は原則禁煙、屋外でも、喫煙する場合は周囲の状況に配慮する義務が法律で定められました。
自分のため、自分の周りの大切な人のため、この機会に禁煙にチャレンジしませんか？

禁煙にチャレンジしませんか？

たばこは百害あって一利なし。現在喫煙の習慣がある人は、たばこをやめることが何よりも健康への近道です！
福岡市健康づくり・スポーツサイトでは、禁煙を考えている方と、身近な人に禁煙を勧めたい方向けに、禁煙のワザ、サポートの仕方を紹介する動画を掲載しています。ぜひご覧ください。

動画はこちらから

お酒の適量ってどのくらい？

お酒は飲みすぎると生活習慣病のリスクを高め、体に様々な悪影響を及ぼします。適量を守って、楽しく健康的にお酒と上手に付き合いましょう。

適量の目安（男性の場合）

種類	ビール 中瓶１本	日本酒 １合	缶チューハイ １缶	ウイスキー ダブル１杯	ワイン グラス２杯
量	500ml	180ml	350ml	60ml	240ml
アルコール度数	5%	15%	7%	43%	12%

※女性や高齢者は男性の半分程度が目安です

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号あいれふ内
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、ホームページやインスタグラムで「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。

ホームページ　インスタグラム

●健診その他に関するお問い合わせ

博多区	健康課	☎419-1091	
南　区	健康課	☎559-5116	
早良区	健康課	☎851-6012	
東　区	健康課	☎645-1078	
中央区	健康課	☎761-7340	
城南区	健康課	☎831-4261	
西　区	健康課	☎895-7073	

●地域の健康づくりに関するお問い合わせ

博多区	地域保健福祉課	☎419-1100
南　区	地域保健福祉課	☎559-5133
早良区	地域保健福祉課	☎833-4363
東　区	地域保健福祉課	☎645-1088
中央区	地域保健福祉課	☎718-1111
城南区	地域保健福祉課	☎833-4113
西　区	地域保健福祉課	☎895-7080

編集発行　お問合わせ先　福岡市保健福祉局健康増進課　☎711-4374　福岡市健康づくり・スポーツサイト　https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/think-health-navi/

2021年度　10月は、福岡市健康づくり月間です！

FUKUOKA NEXT　アジアのリーダー都市へ　福岡100　人生100年時代へのチャレンジ

健康について考える秋

毎日の生活をもっと健康的に！

福岡市健康づくりイメージキャラクター
よかろーもん

長引くコロナの影響により、筋力低下や体の不調、気分が沈む等、心身の不調を感じていませんか？新しい生活様式で感染を予防しながら、ココロもカラダも元気になりましょう。

パラシュート部隊と楽しく運動しよう！

福岡市健康づくりオンライン運動会2021

みんなで運動会！参加者募集中

開催日　2021年10月23日(土)
親子の部 10:00～12:00　一般の部 14:00～16:00

パラシュート部隊
お笑い芸人。斉藤優と、矢野ペペによるお笑いコンビ。1999年に結成。

得意なスポーツ
斉藤優（左）：ラグビー
矢野ペペ（右）：野球、サッカー

昨年のオンライン運動会の様子

パラシュート部隊と参加者全員で記念撮影！

準備体操は念入りに…

楽しい競技がたくさん！笑いすぎに注意

オンラインで楽しみましょう！

詳しくは中面へ

コロナ疲れを吹っ飛ばせ！

福岡市健康づくりオンライン運動会2021

あのパラシュート部隊とリアルタイムでつながって、自宅で楽しめるオンライン運動会を開催します。借り物競争など体を使った競技を行い成績上位者に素敵な賞品、参加者全員に参加賞を差し上げます。
10月23日、あなたの家がスタジアムになる！

キャスト：パラシュート部隊

開催日 2021年10月23日(土)
親子の部 10:00～12:00　**一般の部** 14:00～16:00

定員 親子の部：45組　一般の部：45名
申込方法 「健康づくり月間特設ページ2021」でご確認ください。(10月11日(月)締切)
抽選結果 応募者の中から抽選の上、当選者はメールでお知らせいたします。

※当日の様子をYouTubeでライブ配信します。※参加の際はカメラ付きのパソコンまはたタブレット端末機の使用をおすすめします。

楽しくキレイに健康に♪動画でチャレンジ

健康セミナー

コロナ禍で運動不足になりがちな毎日を改善する運動不足解消法を内科医で医学博士の山下さんがわかりやすく解説します。

プログラム
1. コロナ禍における運動不足予防法

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

からだを整えるヨガ

健やかな毎日を送るため、ヨガで身体のコンディションを整えましょう！

プログラム
1. 朝の目覚めを改善するヨガ
2. 眠りを深くするヨガ
3. 便秘を改善するヨガ
4. 腰まわりをすっきりさせるヨガ
5. 気分をリフレッシュさせるヨガ

講師／原田江理
フラメンコ教室
ティエラ・フラメンカ主宰

健康づくり月間特設ページ2021 オープン！

福岡市　健康づくり　検索

https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/think-health-navi/undoukai2021/

運動会の申込みやセミナー・ヨガの視聴はコチラから

ふくおか散歩

よかろーもんからの挑戦状！

アプリで歩数チャレンジ

ウォーキングアプリ「ふくおか散歩」にて、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、多くの方に健康グッズなど素敵なプレゼントが当たる抽選会を11月に予定しています。

チャレンジ期間 10月18日(月)～31日(日)

チャレンジ方法やプレゼント賞品など詳細はアプリの「お知らせ」欄でご案内します。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

7つのロコチェック　ロコモティブシンドロームについて知ろう！

体を動かす機会が減って、つまずきやすさや階段を上るのに手すりが必要といった、足腰の衰えを感じることはありませんか？
ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、骨・関節・筋肉といった体を動かす「運動器」の障がいにより、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態を言います。ロコチェックで体の状態をチェックしてみましょう。

- □ 片脚立ちで靴下がはけない
- □ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- □ 階段を上るのに手すりが必要である
- □ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- □ 15分くらい続けて歩けない
- □ 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- □ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

1つでも当てはまる場合は、ロコモの可能性があります。
ロコモ予防について詳しくは、
健康づくり・スポーツサイトで！

感染を予防しながら、しっかり体を動かそう！

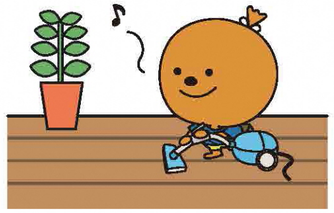
健康な体をつくるためには、適度な運動が必要です。運動は免疫力を上げ感染症に対する抵抗力がついたり、体重コントロール、体力の維持・向上、血流を促進し腰痛・肩こり改善、ストレス解消等に効果があります。感染を予防しながら、運動を楽しみましょう。

日常生活を営む上での基本的生活様式

- □まめに手洗い・手指消毒
- □咳エチケット・マスクの着用
- □こまめに換気
- □3密（密閉・密集・密接）の回避
- □適切な生活習慣
- □毎朝の体温測定・健康チェック

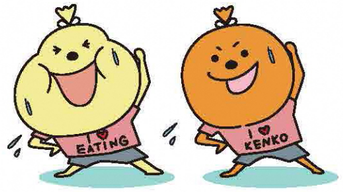
発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1. 日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

Step2. ストレッチングや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGood！

Step3. ウォーキング・ジョギングなど

屋外などで汗をかくのもGood！人混みを避け、なるべく人との距離をあけましょう。

少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう！

ウォーキングに関する情報はこちらから

福岡市
健康づくり・
スポーツサイト

https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/think-health-navi/

自宅でできる体操・筋トレ情報はこちらから

自宅で楽しく健康づくり！
毎日いきいきと過ごすために

福岡100 人生100年時代へのチャレンジ

https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/welfare/zitakudekenko.html

食を通じた健康づくりのヒントに！

インスタグラム『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できるよ！
今日の献立の参考にしてね！

野菜たっぷりルーロー飯

＼インスタはこちらから／

ちかまるWebマップ配信中！

歩けば街が好きになる。愛れば世界が広くなる。
SUBWAY DIET WALKING

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

スマホで現在位置を確認しながら歩けるよ！