

令和3年11月19日  
福岡市保健福祉局健康増進課

市政記者各位

始めやすく続けやすい

## 「ながらエクササイズ」動画配信！



福岡市は、市民の健康寿命を延伸するため、市民の運動習慣づくりに取り組んでいます。  
この度、福岡市が実施した「市民の健康づくりに関するアンケート調査(令和元年度)」で、日頃（概ね週1回以上）の運動習慣がないと回答した人の割合が最も高かった30代から50代の女性をターゲットに、好きな時間に簡単にできる運動動画「ながらエクササイズ」を専門家監修のもと制作しました。

通勤しながら、お掃除しながら、色々な生活シーンで2～3分で取り組める動画を順次配信しますので、周知にご協力をお願いいたします。

### 概要

専用WEBサイトは  
こちら⇒



運動動画「ながらエクササイズ」（『家ピカトレーニング』など計30本）と、それらを組み合わせた運動プログラム（『基礎代謝アッププログラム』など計10本）を、専用WEBサイトにて令和4年3月末まで順次配信予定で、本日より運動動画10本、運動プログラム1本の配信を開始しました。

また、各市民センターや子どもプラザなどでチラシの配架やポスター掲示を行い、ターゲット女性へYouTube広告などで広報を行います。



現在進行中の『福岡100』  
アクションはこちら

### 【問い合わせ先】

保健福祉局健康医療部健康増進課

担当：江頭、木下

TEL：092-711-4374（内線：2015）