

福岡市政担当記者各位

令和 3年12月24日

令和4年1月4日
開始

ふくおか散歩で九州一周に挑戦！

～ 福岡市×ふくおか散歩 で市民の運動習慣の定着を促進～

福岡市の調査では、市民の健康を阻害する要因の第1位が「適切でないBMI」、2位「運動不足」となっており、福岡市ではスマートフォンアプリ「ふくおか散歩」と連携して、市民の運動習慣定着を促進しています。

10月実施の「**1日8,000歩チャレンジ**」では、**歩行量の増加に効果が認められました。**（下記参照）

このたび、令和4年1月から「ふくおか散歩」内に、**九州一周を疑似体験できるバーチャルウォーキング機能**が追加。また、**年代別や校區別などのピンポイントな情報発信**が可能となる機能も追加されます。ますます楽しく・お得に、市民の健康づくりを後押ししていきますので、周知にご協力をお願いいたします。

追加機能内容

新機能① バーチャルウォーキング機能

- ・歩き慣れた自宅周辺の道でも、ゲーム感覚で楽しみながらウォーキングできる機能として、九州一周を疑似体験できる「バーチャルウォーキング」コースが追加されます！
- ・歩数に応じて、アプリ上の8つの仮想コースをクリアしながら、コース制覇を目指す新しい機能です。
- ・総距離は約1,660キロメートル。1日8,000歩のペースで約1年で達成できます。
- ・また、各仮想コースの観光情報をご案内します。

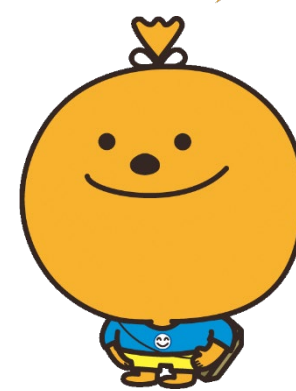
新機能② 属性*に校区追加、属性に応じた情報配信機能追加

*属性：性別・年代・校区

- ・お住いの校区が登録できるようになります。
- ・校区のイベントや年代別の情報などを今後お知らせしていく予定ですので、ぜひ登録ください。



コツコツ歩いて九州を一周してみよう！



福岡市健康づくりイメージキャラクター
よかろーもん

※画面はイメージです。実際の画面とは異なります。



アンドロイド
端末はこちら



iOS端末は
こちら

「1日8,000歩チャレンジの効果」

■ 1日8,000歩チャレンジ*実施後も、福岡市民の平均歩数増！ *10/18～10/31に実施

	チャレンジ前	チャレンジ中	チャレンジ後
平均歩数	6,340歩	6,760歩	6,531歩
歩数の増減	-	420歩増！	191歩増！

国土交通省のガイドライン*によると、1日+420歩で、市民1人あたり1年間で約1万円の医療費削減効果
* <https://www.mlit.go.jp/common/001174965.pdf>

■ スマホを持って歩くだけ！歩いた歩数に応じて、毎日ポイント、毎月抽選！

- ・歩数や消費カロリーを確認できます。また、体重や血圧を入力することで日々の変化も確認することも可能です。
- ・“歩く”という手軽な運動で、ポイントが貯まり、毎月抽選で市の特産品などの景品があたります。

【問い合わせ先】

保健福祉局総務企画部政策推進課
担当：中村
TEL：092-733-5343
FAX：092-733-5587