

市政記者各位

10月は「健康づくり月間」です ~あなたの健康、今が見直すタイミング!~

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。

コロナ禍で自身の健康を見直すきっかけになるよう、今年は3年ぶりにウォーキング大会やロコモ啓発イベント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

<u>1 中島浩二と歩こう!おもろいウォーキング</u> 2022 in アイランドシティ

アイランドシティ中央公園(東区照葉4丁目)を起点に約5kmのコースを中島浩二さんと一緒に楽しくウォーキングします。

また、当日アイランドシティに来られない方も、「ふくおか散歩」アプリからイベントに参加できます。

日時:10月23日(日)9:00集合、9:30スタート(2時間程度)

定員:500名(事前申込制・参加無料・抽選)

申込方法:特設ページの申込フォームに必要事項を入力の上、

10月7日(金)までに申し込み

※当選者には10月12日(水)に参加証を発送予定



中島浩二

2 健康づくり動画の配信

「イベントに備えた体づくり」をテーマに、食事や腸活に関する健康 セミナーやピラティス動画も特設ページにて10月1日(土)から配信します。



特設ペーシ

3 ロコモフェスタ 2022

「みんなで、口コモ STOP!」をテーマに、専門家によるトークショーや健康測定(口コモ度チェック、骨健康度測定など)を実施。

日時:10月19日(水)12:00~18:00

場所:新天町メルヘン広場(中央区天神2丁目)(

※事前申込不要、参加無料

片足立ちで靴下がはけない? それって…ロコモかも!?



※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。

【問い合せ先】

保健医療局健康医療部健康増進課 江頭・木下

電話:092-711-4374(内線 2015)

健康づくり月間に合わせて「Fitness City プロジェクト」* も始動!

※詳細については、同日リリースする『福岡 100「Fitness City プロジェクト」始動!』の資料をご参照ください。



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。

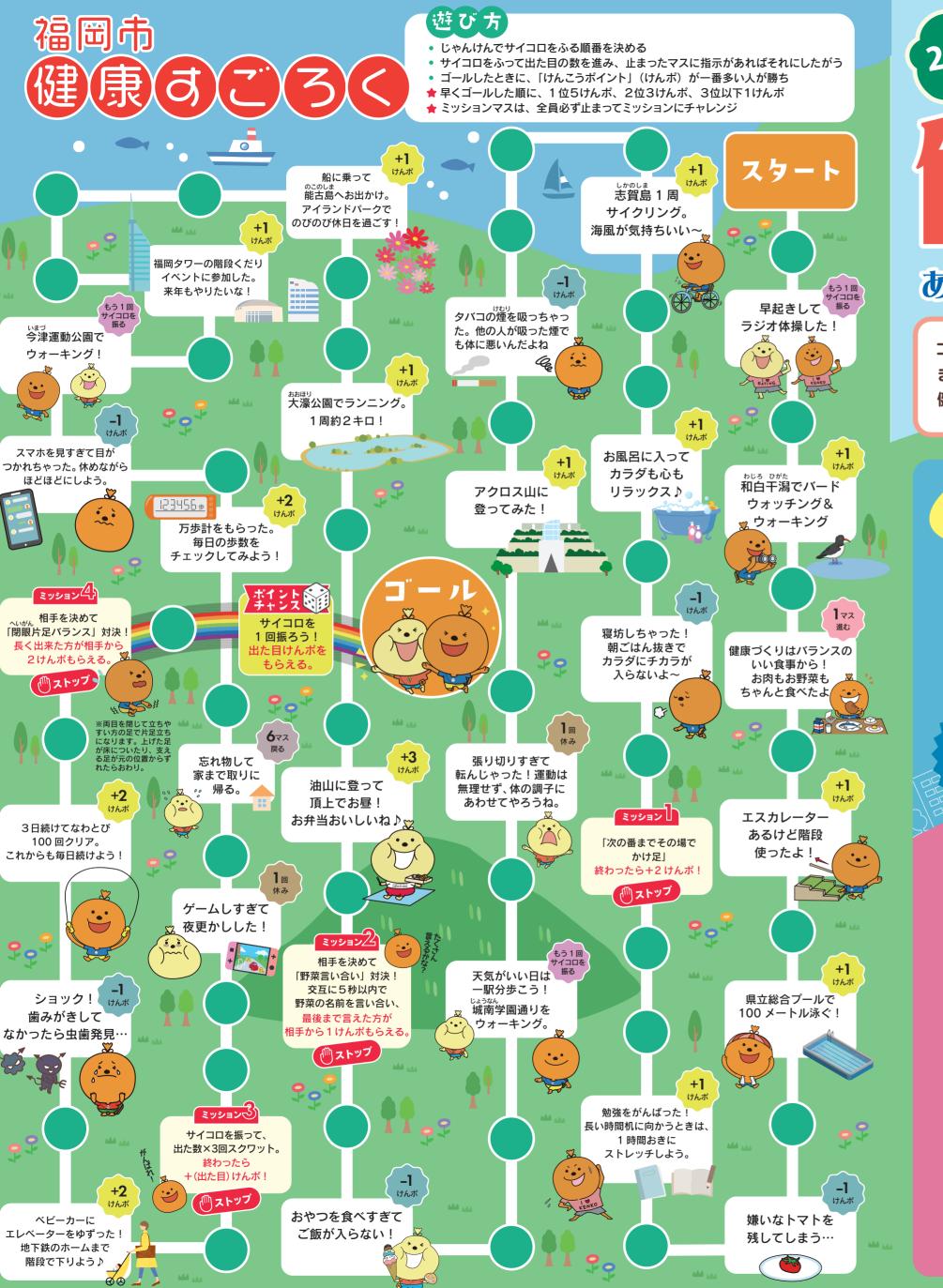


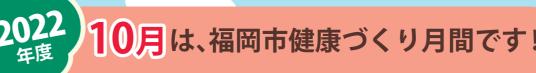
現在進行中の『福岡100』 アクションはこちら

令和4年度福岡市健康づくり月間 スケジュール一覧

イベント実施日

		10月															11月																															
福岡市健康づくり月間 スケジュール一覧	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2 23	24	25	26	27	28	29	30	31	1~14	15	16	17	18	19	20	2:	1 22	2 23	3 24	1 25	5 26	6 2	7 28	3 29	30
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	. 日	月	火	水	木	金	土	日	月		土	日	月	火	水	木	金	主土	日	月	火	(水	< 木	金	土	日
中島浩二と歩こう! おもろいウォーキング 2022 inアイランドシティ	申	込 <i>ā</i>	み期	間	(9/	<mark>/21</mark>	7																																									
ロコモフェスタ2022																																																
ロコモロコモコ																																							T									
	#	込	み期	間	(9)	/9-	~)																																									
																							1														L		L		┖	┖	┸	┸	\perp			
プレイ・フィットネス in明治公園																																																
健康づくり動画の配信																																							T									
	重	動画配信																																														
ふくおか散歩																				Г																						Γ			Τ			
	袑	福岡市内区・校区対抗戦														秋の歩数チャレンジ																																
																							\perp		L																							





あなたの健康、今が見直すタイミング!

コロナウイルスの感染拡大により、健康に関心を持つ方が増えてい ます。これまでの生活を見直し、自分のライフスタイルに合った 健康づくりに取り組み、ココロもカラダも元気になりましょう!



人生100年時代

MORNING JAME

′ランドシティ中央公園を起点に。 約<mark>つkm</mark>のコースを歩きます。

少雨決行 大雨等の荒天の場合は中止となります

集合時間

9:00

集合場所

会場へのアクセス

アイランドシティ中央公園

当日のスケジュール

9:00 ~

9:30 ~

福岡市在住または福岡市内に勤務・通学の方

申込期限 10月7日(金)

会場の駐車場は使えませんので、公共の交通機関をご利用ください

西鉄バス

福岡市健康づくり・スポーツサイトに 申し込み方法について記載しております

こちらの QR コードからアクセス!!



【主催】福岡市保健医療局 健康増進課 【お問い合わせ先】エフエム福岡内 おもろいウォーキング事務局 TEL: 092-791-7290

ふくおか

当日はアイランドシティに来られない方も、ふくおか散歩アプリで、どこにいてもイベントに参加できます!

1. 事前に「ふくおか散歩」アプリを登録

5km 相当歩数を

時間内に達成すると ミッションクリア(注

ミッション時間 9:00~12:00

Omorostagram

おもろいウォーキ;

(注) チャレンジ後、必ず 12:00 までにアプリを再度立ち上げてください。※ミッション参加で参加ポイントの付与あり。さらにミッションをクリアすると、抽選で当たる商品の応募ができます。

ふくおか散歩専用の問い合わせフォームからお問い合わせください。

秋のイベントに備えて体力づくりにチャレンジ!子どもから大人まで楽しめる動画で、ポイントをチェックしよう!

● 食事編

元気に体を動かすためには、毎日の 食事からの栄養摂取と運動前の食事 の調整が大切です。健康を維持する ための食事のポイントを知って、ス ポーツの秋を楽しみましょう! 当 日の朝食のとり方や水分補給につい てもご紹介します。

■ 腸活編

健康的な体づくりには質 の良い睡眠も大切。良い 眠りの鍵となる「セロト ニン」をしっかり増やす 腸内環境作りについてご 紹介します。



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

ピラティス編

「バランスの良いウォーキングをサ ポートする筋肉」をテーマにしたエ クササイズをご紹介します。(もも 裏やお尻、腹筋に効果のあるピラ ティス3種) インストラクターと一 緒に体を動かしイベントに備えて少 しずつ筋力をつけましょう!



講師/ AZU PilatesStudioA 代表 ピラティスインストラ クター歴9年

健康づくり特設ページへアクセス!

福岡市健康づくり おもろいウォーキング

https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/think-health-navi/walking2022





ロコモフェスタ 2022



みんなで、ロコモ STOP!

運動不足から、体力や筋力の低下を感じていませんか? 当日は専門家によるトークショーのほか、ロコモ度テストや骨健康度測定 で体の状態をチェックできます。ぜひご参加ください。

10月19日(水) 12:00 ~ 18:00

新天町メルヘン広場 (福岡市中央区天神2丁目)

ロコモフェスタ事務局

電話: 092-715-0401 (平日 10:00~17:00)

ロコモを知って、楽しくロコモを予防しよう!

検索

運動で Happy大作戦!

親子で体を動かしながら、岡澤アキラ氏と一緒に「ロコモ」について知ろう。 トークショーや口コモ度テストなどのスタンプラリー、口コモコの販売もあるよ!



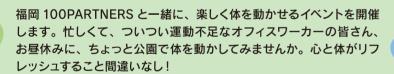
10月30日(日) 10:00 ~ 16:00 ※荒天時11月6日(日)延期

無料 (駐車場代は有料)

QRコードを読み込んで ネットで申込

ロコモロコモコ事務局 電話: 092-401-3456 (平日 10:00 ~ 16:00)





開催日 10月12日(水)~14日(金)各日11:00~14:00 ※雨天中止 明治公園(博多区博多駅前3丁目24)

問い合わせ先 福祉局政策推進課 TEL:711-4812 FAX:733-5587

FITRIS (FunLife)

あなたの体をコントローラーに、あのパズルゲームが遊べます。一定 以上のスコアでプレゼントも。あなたの知力と体力をかけて、目指せ



肌ケア体験(POLA)

握力チャレンジ

運動はしたいけど汗が 気になるあなた!美容 専門スタッフが、運動 後のお肌のケアを提案



10 分フィットネス (スタディオパラディソ、10分ランチフィットネス協会)

詳しくは

こちらから

音楽に合わせて、楽し く体をほぐせば気分も スッキリ。運動が苦手 でも大丈夫!



骨健康度 & 心電図測定

握力は寿命のバロメー ター。同年代の平均値 を超えられますか!? 参加賞もプレゼント。



福岡 100PARTNERS…人生 100 年時代に向けた市民一人ひとりのチャレンジを、市と一緒に応援する事業者

あなたの骨と心臓は元 気ですか?普段なかな か測れない骨健康度と 心電図を測るチャンス です









海の中道海浜公園 子供の広場

ふくおか

ウォーキングアプリ 「ふくおか散歩」で、 今年は2つのチャレンジ!



期間中、アプリ内のプロフィール情報を基に区・校区のユーザ平均歩数を算出 して順位を決定する対抗戦を実施します。(上位の区・校区のユーザへは、ポイ ントをプレゼント)

チャレンジ期間 10月1日(土)~31日(月)

「チャレンジ方法」対抗戦への申込は不要です。アプリ内のプロフィール欄で、区・ 校区の情報が登録されている方は、自動で参加となります。

)よかろーもんからの挑戦状!秋の歩数チャレンジ

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、貯まったポイントで素敵なプレゼントに応募できるキャンペーンを12月 に実施予定です。

チャレンジ期間 11月 15 日 (火) ~30 日 (水)

「チャレンジ方法|期間中アプリ内で通知されるミッションにチャレンジしてください。

の詳細な情報はアプリの「お知らせ」欄でご案内いたします。 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。









望まない受動喫煙をなくそう!

やり方 楽勝! 気づけば健康!

日頃「体動かさなきゃなー」「でも時間ないなー」と思っているあなた! 日常生活の中で運動出来ます!運動動画『ながらエクササイズ』を見

ながらで 解消 / 努力は 最小 /

なから

て、出来ることから始めてみましょう!

- 喫煙者の吸っている煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうこ とを『受動喫煙』といいます。
- すべての人が受動喫煙をしないよう、喫煙者は建物内はもちろん、家の 中や自動車内でも望まない受動喫煙が起こらないように配慮し、特に、 子どもや患者等が集まる場所や近くにいる場所では、喫煙を控えましょう。



たばこ対策情報サイトはこちらから

2022年4月1日より、民法の一部改正により成年年齢が20歳から18歳

に変わりましたが、喫煙はこれまで通り20歳からしか認められていません。



お友だち登録はこちら

健康・暮らし等

に合わせた情報を受け取ることができます。

福田市 LINE公式アカウント



情報を配信中!

受信情報 健康・暮らし等

NEXT

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!





SUBWAY WALKING

歩けば街が好きになる

乗れば世界が広くなる

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!



ちかまるWebマップ配信中!

福岡市LINE公式アカウントから

『福岡市 LINE 公式アカウント』から、健康、医療、福祉、介護な

ど人生 100 年時代を豊かに暮らすための情報をお届けしていま

す。設定画面で自分の属性を選択することで、興味や関心、年齢



Part 1 神社・寺など歴史にふれよう





スマホで現在位置を 確認しながら歩けるよ!

福岡市健康づくりサポートセンター

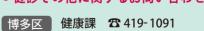
健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

6092-751-2806

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4階

http://www.kenkou-support.jp

●健診その他に関するお問い合わせ



南 区 健康課 🕿 559-5116 早良区 健康課 25851-6012

健康課 2761-7340 健康課 25 831-4261 健康課 25 895-7073

健康課 25 645-1078

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。

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

インスタグラム





●地域の健康づくりに関するお問い合わせ

早良区 地域保健福祉課 25 833-4363

地域保健福祉課 25 419-1100 地域保健福祉課 🏗 559-5133

東区

地域保健福祉課 🏖 718-1111 地域保健福祉課 🕿 833-4113 地域保健福祉課 25 895-7080

地域保健福祉課 25 645-1088

編集発行 お問合わせ先

福岡市保健医療局健康増進課 🏗 711-4374