

令和4年9月21日

市政記者各位

## 福岡100「Fitness Cityプロジェクト」始動！

～自然と楽しく体を動かしたくなるまちへ～

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。

その取組みの一環として、市民の健康を阻害している要因の上位である「現役世代を中心とした運動不足」（詳細は別紙参照）を解消するため、**自然と楽しく体を動かしたくなる仕組みや仕掛けがあるまちづくり**に取り組む「Fitness Cityプロジェクト」を始動します。

### パイロットエリアでの取組み

**オフィスワーカーが集まる博多駅周辺をパイロットエリア**に、10月以降順次、公園や道路、駅などの身近な環境を活用し、自然と楽しく体を動かしたくなる仕組みや仕掛けづくりに取り組みます。



#### (1) 上りたくなる階段

階段を上った回数を市内の名所の高さに見立てることで、階段の利用を促すようなデザインを、10月1日～31日の間、試験的に導入し、通勤時等の階段利用を促進します。

【場所】地下鉄博多駅 筑紫口階段



福岡タワー

234m

達成回数▶24回

のぼり

24回上ると、福岡タワーの頂上に到達！

#### (2) 立ち寄りたくなる公園

楽しく体を動かせるイベント「プレイ・フィットネス」を、10月12日～14日の昼休みの時間帯に、福岡100PARTNERSと連携して開催します（詳細は別紙参照）。

健康イベントの開催やキッチンカーの誘致等、仕事の合間等で公園に立ち寄りきっかけづくりをします。

【場所】明治公園（博多区博多駅前三丁目24）



#### (3) 歩きたくなる歩道

博多駅と祇園駅をつなぐ大博通りの西側歩道では、「ひと駅分の歩きを促す、歩いて楽しい空間づくり」に取り組めます。

【Fitness Cityプロジェクト全体、プレイフィットネスに関する問い合わせ先】

福祉局総務企画部政策推進課 担当：奥田、龍 TEL：092-711-4811

【公園に関する問い合わせ先】

住宅都市局公園部政策課  
担当：中村、田村 TEL：711-4445

【歩道の整備に関する問い合わせ先】

道路下水道局計画部道路利活用推進課  
担当：山口、安河内 TEL：711-4518

# 市民の健康阻害要因

参考

## 市民の健康阻害要因分析

令和元年に実施した「市民の健康づくりに関するアンケート調査」により把握した市民の生活習慣や健康状態などと、生活習慣の健康へのリスクに関する「国立がん研究センターの先行研究結果」などを用いて、市民の健康を阻害している要因分析を実施。

「適正でないBMI」や「喫煙」などの健康リスク要因について、その健康へのリスクの高さと、要因を抱えている市民の割合を掛け合わせ、市民の健康を阻害している程度を算出したもの。

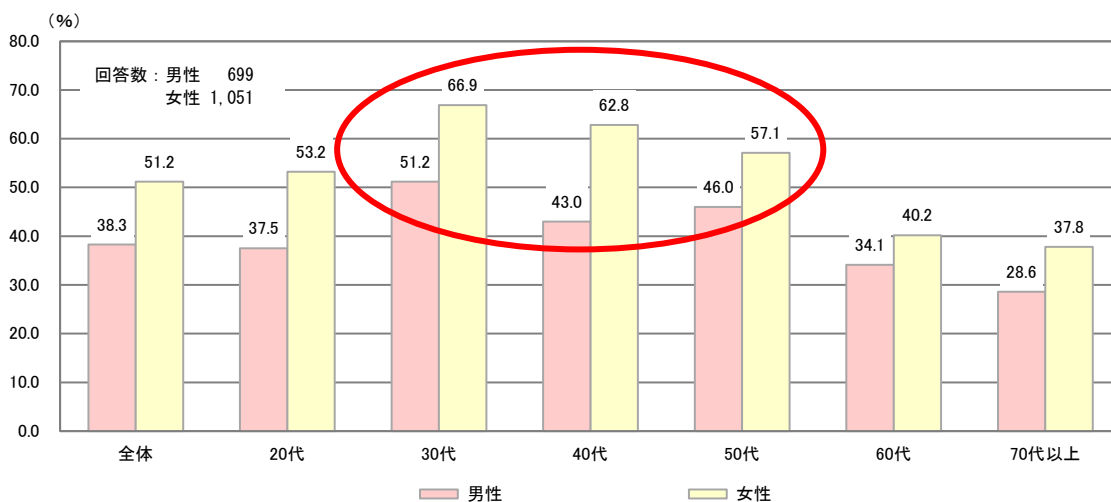
上位2位が男女とも、「適正でないBMI」、「身体活動（運動）量の不足」という結果になり、こうしたリスクを抱える市民の約2割が、状況を改善した場合、市民の健康寿命が0.3年～0.6年延伸する効果が見込めることが判明した。

### 【市民の健康阻害要因を改善（市全体で2割改善）した場合の寿命延伸効果】

項目	男性	女性
適切な飲酒習慣	0.08年	0.02年
喫煙者の減少	0.22年	0.10年
BMIを適正な値にする（肥満・痩せすぎの改善）	0.64年	0.29年
身体活動（運動）量の増加（週150分以上の中強度の運動）	0.39年	0.38年
糖尿病有病率の減少	0.21年	0.12年

また、日頃（おおむね週1回以上）の運動習慣がない人の割合を確認すると、30～50代で特に不足しているという結果になった。

### 【日頃（おおむね週1回以上）の運動習慣がない人の割合】



（令和元年度市民の健康づくりに関するアンケート調査）

PLAY FITNESS in MEIJI PARK

カラダを動かし  
リフレッシュ♪

# プレイ・フィットネス

入場無料

2022年 10.12 WED ~ 14 FRI  
雨天中止

時間 >> 11:00~14:00

場所 >> 明治公園 (博多区博多駅前3丁目24)

主催 >> 福岡市福祉局政策推進課



忙しいオフィスワーカーは  
ついつい運動不足がち…  
ちょっと体動かして、  
リフレッシュしませんか。

応援します!  
福岡100  
パートナーズ

## 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、目指せハイスコア!



応援します!  
福岡100  
パートナーズ

## 肌ケア体験 (POLA)

美容専門スタッフによる肌チェックと、運動後のお手入れ方法の提案。秋メイク体験もあります。



応援します!  
福岡100  
パートナーズ

## 10分フィットネス

スタジオパラディソ  
10分ランチフィットネス協会

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!



## 握力チャレンジ

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



## 骨健康度測定

あなたの骨は元気ですか? 普段なかなか測れない骨健康度を図るチャンスです!

※12日は心電図も測定します。



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



福岡100

お問合せ

福岡市福祉局政策推進課

TEL: 092-711-4812

FAX: 092-733-5587