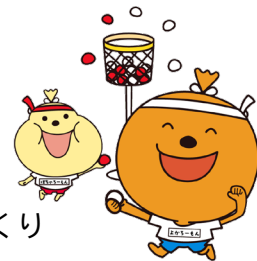


令和5年9月13日
保健医療局健康増進課

市政記者各位

10月は「健康づくり月間」です ～取り組もう！自分のペースで健康づくり～



福岡市では、毎年10月を「福岡市健康づくり月間」と定め、市民の健康づくりへの関心を高めるため、様々な事業を実施しています。

今年は、市民参加型のイベントに加え、女性の健康に関する情報発信を実施しますので、広報へのご協力をお願いいたします。

1 おもしろい運動会

福岡100フェスティバル

昨年の「おもしろウォーキング」に引き続き FM 福岡のラジオ番組「MORNING JAM」と提携し、今年は幅広い世代が参加できる運動会を開催します。日頃の運動不足を解消し、自身の健康づくりのきっかけとしましょう！

日時：10月22日（日）8:15 集合、9:00 スタート（3.5 時間程度）
場所：東平尾公園 博多の森補助競技場（博多区東平尾公園2丁目）
定員：200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3日（火）までに申し込み
※当選者には10月10日（火）に参加証を発送予定

MORNING JAMでおなじみの
出演者が大集合！



タレント 中島浩二



申込フォーム

福岡 100 フェスティバルとは・・・

10月から11月にかけて開催される「人生100年時代を自分らしく楽しむ」をコンセプトとした様々なイベントの総称。健康づくりや介護予防・社会参加・障がい者スポーツなど、幅広いイベントを開催する。【公式HP：<https://100fes.city.fukuoka.lg.jp/>】

2 女性向けエクササイズ体験教室

運動を始めるきっかけにさせていただくため、30～50代の女性を対象にピラティスなどのエクササイズ体験教室を開催します。

仕事帰りや休みの日に気軽に参加できるメニューを準備しています。参加は無料です。



詳細はこちら



イメージ

3 若年女性に向けたコンテンツを発信！

『福岡 100』の取組みの一つとして、一般財団法人ウェルネスサポート Lab^{ラボ}と共同して、Instagramアカウント『MeCare（ミーケア）』により、10月の1か月間、若年女性の「やせ」の課題解決に向けたコンテンツを発信します。詳細は別紙をご覧ください。

【問い合わせ先】

■おもしろい運動会

女性向けエクササイズ体験教室
保健医療局健康増進課 江頭・山下
電話：092-711-4374（内線2015）

■Instagramアカウント「MeCare（ミーケア）」

一般財団法人ウェルネスサポート Lab 笠（りゅう）
電話：092-231-9762（9～17時）
メール：ryu.y@wellsuppo.or.jp
HP：<http://www.wellsuppo.or.jp>

【3 若年女性に向けたコンテンツを発信！】について

■コンテンツ概要

- Instagram アカウント『MeCare (ミーケア)』とは・・・
生理などの女性特有の心身不調や不安、悩みを気軽に相談したり、正しい情報を得ることが出来るコミュニティ。
一般財団法人ウェルネスサポート^{ラボ} Labが令和5年4月から運営。



■共同事業の具体的な内容

- 実施期間
令和5年10月1日～10月31日
- 主な対象者
高校生、大学生世代の女性およびその保護者
- 内容



(コンテンツイメージ)

若年女性の健康課題として「やせ」の割合が高いことが挙げられる。その解決に向け、「運動」についての正しい知識を啓発し、運動習慣の改善および定着を図るきっかけとするため、Instagram アカウント『MeCare (ミーケア)』でのライブ(※)を交えた情報発信を行う。 ※週1回予定

■実施体制について

本事業は、保健福祉分野の行政課題の解決につながる提案を企業等から募集する「福岡100ラボ」において採択したもので、一般財団法人ウェルネスサポート^{ラボ} Labと福岡市保健医療局の共同実施事業です。

<主な役割分担>

一般財団法人ウェルネスサポート ^{ラボ} Lab	福岡市
<ul style="list-style-type: none">・発信コンテンツの企画、制作・Instagram「MeCare」での情報発信・事業の成果検証	<ul style="list-style-type: none">・発信コンテンツの企画、監修・市の媒体を使った広報

■一般財団法人ウェルネスサポート^{ラボ} Labについて

- (所在地) 福岡市中央区渡辺通2-9-20-1103
- (代表) 代表理事 笠 淑美
- (事業内容) ヘルスケア/看護ケア/コミュニティ運営事業など

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

問題

よかろーもんとぼちやろーもんは
何をやってるのかな？
オレンジ色のマスに入る文字を
並べ替えて、当ててみよう！

答えは中面にあるよ！

上の四角に
かいてみよう！



→ ヨコのカギ

- 何も入ってないことを「〇〇っぽ」っていうよ。
- 年を取ると筋肉や関節が硬くなって、体が動きづらくなるから、バランスのいい食事と適度な運動で〇〇予防しよう。
- 年に1回、福岡で開催される大相撲は九州〇〇。
- 牛にあって、馬にない。兔にあって、カッパにない。頭に生えてるもの、な～んだ？
- 海や川で楽しむレジャー！安全に注意して、おとなの人と一緒にやろうね。
- 〇〇〇〇光る、お空の星。
- 寒い時に役立つ暖房器具。灯油や電気がエネルギー。
- 〇〇〇〇なときは、体を動かしてみよう。
- プールなどの水の中で行う全身運動。健康のため、体を強くするためにピッタリのスポーツだよ。
- 〇〇〇フルーツはビタミン C やカリウムをたくさん含んでいます。ニュージーランドには由来になった鳥がいるよ。
- カゴにお手玉やボールをたくさん投げ入れたチームが勝ち！〇〇いは運動会でも人気の競技だよ。

↓ タテのカギ

- 大きな口が目じるしの水辺の動物。福岡市動物園でも人気者だよ。
- そのものの様子がよくあらわれていること。「自分〇〇〇」なんていうよ。
- ショウリョウバッタは別名〇〇〇〇バッタといます。
- まぶたが赤くなったりはれたりしちゃう！だけど、うつる病気がないんだよ。眼科で診てもらって、目を清潔にしよう。
- 福岡市健康づくりキャラクターの名前は「〇〇〇〇もん」！みんな、もう覚えてるよね？
- 緊張がほぐれた状態のこと。
- 福岡市が配信しているながらエクササイズには、〇〇に座っていてもできる運動もあります。
- 時間を教えてくれる道具のこと。
- 客席から見えない〇〇〇〇らには、大道具や出番を待つ人がかかれています。
- 走り幅跳びの着地点にあるものは「〇〇場」。勢よく跳んでも大丈夫！
- 今年の3月、地下鉄七隈線に新しくできた〇〇は「櫛田神社前（くしだじんじゃまえ）」。
- 金印は福岡市東区の「しかの〇〇」で発見されました。

2023年度 10月は、福岡市健康づくり月間です！

健康について秋

取り組もう！自分のペースで健康づくり

感染対策による生活の変化で、あなたのココロやカラダに影響は出ていませんか？暑さが和らぐこの季節、自分のペースで健康づくりに取り組み、元気な毎日を送りましょう！



MORNING JAMで
おなじみ
出演者が大集合！

おもしろい運動会

子どもを大人も
楽しく体を動かせる
競技がいっぱい！

遊んで、笑って、
健康になろう！



開催日 2023年 10月22日

集合時間 8:15

少雨決行 大雨等の荒天の場合は中止となります。

開催場所 東平尾公園 博多の森補助競技場

当日のスケジュール
所要時間 3時間 30分程度
8:15～ 受付
9:00～ 開会式・準備運動

会場へのアクセス

西鉄バス 福岡空港前 博多の森競技場前

車でご来場の方は、会場の駐車場をご利用いただけます。

事前申込制
応募人数 200名
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3日(火) 17:00
※応募者多数の場合は抽選とし、当選発表は参加証の発送をもってかさせていただきます。

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!!



ご応募いただいた個人情報は、責任を持って管理し、福岡市保健医療局健康増進課からの案内のために利用させていただきます。

まちかどリビング

in 大博通り

歩道での新たな過ごし方を体験し、
まち歩きをもっと楽しみましょう。

開催日

10/24(火)～10/26(木)
8時～19時

問い合わせ先

保健医療局 保健医療政策課
TEL：092-707-1063



ポストコロナに向けた 健康づくりナビ



コロナがもたらした様々な生活への影響で、体や心に不調はありませんか? 「健康づくりナビ」では、コロナ前の健康的な体や日常を取り戻す健康に関する情報を発信しています。

ポストコロナに向けた
健康づくりNAVI



健康づくりNAVI
Instagram



運動習慣でロコモ予防!

女性向けエクササイズ体験教室

運動ぶきっちょよさんの ソフトエアロビ



10/14(土) 10時半～11時半 クレア大濠公園
10/18(水) 18時半～19時半 十八ビル(渡辺通り)

優雅に健康バレエ



10/28(土) 10時半～11時半 クレア大名
11/1(水) 18時半～19時半 十八ビル(渡辺通り)

バレエで無理なく ボディメイク



11/15(水) 18時半～19時半 十八ビル(渡辺通り)
11/18(土) 14時～15時 クレア大名

30代から50代の女性を対象にエクササイズ体験教室を開催します!
参加者でアンケートにお答えいただいた方には西日本新聞文化サークル運動系講座の1,000円オフ券をプレゼント!
各教室の申込締切日など詳細は右のコードからご確認ください。



費用	無料
申込方法	専用フォームにてお申込み ※各回定員は20名。申込多数の場合は抽選
問い合わせ先	エクササイズ体験教室受付事務局 Eメール: n-chiki@nishinippon-np.jp

ふくおか 散歩

参加
無料

よかろーもんからの挑戦状! 秋の歩数チャレンジ

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、11月にはプレゼントキャンペーンを予定しています。貯まったポイントで素敵なプレゼントをもらっちゃおう!

日時(実施期間) 10月18日(水)～10月31日(火)

申込方法

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。
詳細な情報はアプリの「お知らせ」欄でご案内します。アプリは、下記のコードからダウンロードできます。

Androidの方



iPhoneの方



福岡市地下鉄

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!

季節や歴史を感じて楽しく歩こう!



ながらエクササイズ

日頃の運動不足を...



ながらで解消!

努力は最小!

やり方楽勝!

気づけば健康!



「ながらエクササイズ」の
情報はこちらから!



日頃「運動しないとなー」「でも時間ないなー」と思っているあなた!
運動動画『ながらエクササイズ』を見て、無理せず出来ることから始めてみましょう!



食を通じた健康づくりのヒントに!

Instagram

『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出来るよ!
今日の献立の参考にしてくね!



Instagramは
こちらから!



福岡市LINE公式アカウントから!



健康・暮らし等

情報を配信中!

「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、年齢に合わせた情報を受け取ることが出来ます。

福岡市 LINE 公式アカウント

お友だち登録はこちら



受信情報 から
健康・暮らし等 を選択

わかったかな!?
おもて面の
クロスワードパズルの
こたえはこちら

か け っ こ



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4階

<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Instagram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



Instagram



●健診その他に関するお問い合わせ

博多区	健康課	☎ 419-1091	東区	健康課	☎ 645-1078
南区	健康課	☎ 559-5116	中央区	健康課	☎ 761-7340
早良区	健康課	☎ 851-6012	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	東区	地域保健福祉課	☎ 645-1088
南区	地域保健福祉課	☎ 559-5133	中央区	地域保健福祉課	☎ 718-1111
早良区	地域保健福祉課	☎ 833-4363	城南区	地域保健福祉課	☎ 833-4113
			西区	地域保健福祉課	☎ 895-7080