

令和7年12月8日
福岡市福祉局福岡100推進課

福岡市政記者各位

**福岡ソフトバンクホークス OB の和田毅氏による
「良い睡眠」をテーマとしたトークショー等を実施します！**

睡眠は、心と体の健康を維持する上で欠かせません。また、成人は最低でも6時間の睡眠が必要ですが、30～50代の男性、40～60代の女性は、睡眠時間が6時間未満の人が4割を超えています。（厚生労働省の調査による）

そこで、福岡市と福岡100 PARTNERS（パートナーズ）が連携し、市民の皆さんに睡眠の大切さを知って頂き、良質な睡眠を取ってもらうためのイベントを下記のとおり実施します。

本イベントは、福岡大学病院との連携協定（R6.7.23締結）に基づく協力も得ながら実施するので、福岡ソフトバンクホークス OB の和田毅氏によるトークショーや、福岡100 PARTNERS 登録企業による睡眠に関するブース出展を行います。

つきましては、当日の取材や、市民の皆さまへの広報にご協力くださいますようお願いいたします。

イベント内容

- 1 日時 令和8年1月24日（土）13：30～16：00
※トークショーは、14：00～15：00（受付 13：30～）

- 2 場所 福岡大学病院 メディカルホール
（住所：福岡市城南区七隈7丁目45-1）

- 3 対象／定員
30～50代の市民／定員280名（要事前申込、先着順、参加無料）

4 イベント概要**(1) トークショー**

「和田毅さんと考える！心と体を整える『眠りのチカラ』」

- ・福岡ソフトバンクホークス OB の和田毅氏から、良い睡眠のための秘訣（睡眠ルーティン、コンディショニング方法）などが学べます。
- ・そのほか、事前に参加者から集めた睡眠に関する質問などに和田毅氏がお答えします。
- ・参加者には、抽選で和田毅氏にまつわる素敵なプレゼントが当たる企画も実施します。

**(2) 福岡100 PARTNERS 登録企業による睡眠に関するブースの出展**

※イベントの詳細は、次の URL をご覧ください。

URL: <https://100partners.city.fukuoka.lg.jp/pickup/sleep-up/>

**5 イベント協力企業****(1) トークショーへの協力**

株式会社 TENTIAL



(2)ブースへの出展協力

キューサイ株式会社、住友生命保険相互会社、西川株式会社、雪印メグミルク株式会社

申込方法

・イベントの参加申込は、12月15日(月)10時から受付開始します。

・イベントの申込みは、次のURLをご覧ください。

URL:<https://teket.jp/16585/61289>



<取材について>

取材を希望される場合は、事前に下記事務局までご連絡ください。

福岡 100PARTNERS 事務局

TEL : 092-401-3456

「福岡 100 PARTNERS」とは

「健康づくり」や「社会参加」、「生涯学習」などの様々な分野で、人生 100 年時代にむけた市民一人ひとりのチャレンジを、福岡市と一緒に応援する事業者（企業・大学など）が参加。本取組みのように福岡 100PARTNERS が連携し、市民のみなさんが「人生 100 年時代」を豊かに暮らしていくための新しい出会いや発見につながる取組みを実施しています。

福岡 100PARTNERSWEB サイト ▽



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活躍できる社会を目指す『福岡 100』を進めています。

『福岡 100』WEB サイト ▷



お問い合わせ先

福祉局福岡 100 推進課 担当 古藤・二村
TEL : 092-711-4543 (内線 2056)