

令和 7 年 9 月 24 日  
保健医療局地域保健課

市政記者各位

## 10 月は「健康づくり月間」です



福岡市では、市民の健康づくりへの関心を高めるため、毎年 10 月を「福岡市健康づくり月間」と定め、気軽に楽しみながら取り組めるイベントを実施します。

つきましては、広報へのご協力をお願いいたします。

## 1 舞鶴公園で健康づくり！「ふくおか元気チャレンジ DAY」

子どもから大人まで楽しみながら健康づくりができるイベントを開催します。

日時： 10 月 25 日(土)10:00~16:00

場所： 舞鶴公園三ノ丸広場(中央区城内)

内容：

## ★ステージイベント

小島よしおさんのスペシャルステージや健康づくりクイズ大会など

## ★運動体験コンテンツ

子どもから大人まで楽しめる運動(ヨガ、スロージョギング、ダンスエクササイズ、簡単なトレーニング)を専門講師が教えます。

## ★測定ブース(協力 大賀薬局)

骨密度測定、野菜摂取度チェック、体成分測定ができます。

## ★重ね押しスタンプラリー(先着 100 名様にプレゼントあり)

会場内の設置ポイント回るとスタンプが完成します。



ゲスト・小島よしおさん



昨年のイベントの様子

←詳細は  
こちら

## 2 ウォークラリーで健康づくり！「食べて歩こう！パートナーズウォーク」

健康的な食事を提供する飲食店など約 170 の「健康・食育パートナーズ」登録店や、市内で開催される健康づくりイベントを巡るウォークラリーイベントを実施中です。

期間：【第 1 弾】9 月 1 日(月)~10 月 31 日(金)

※第 2 弾は 1~2 月予定

内容： 期間中に 3 か所を巡り、1 週間の平均歩数 7000 歩以上を達成すると、フットケア家電やお米 5 キロなどが抽選で当たります。



↑詳細はこちら

## 3 女性のロコモ予防に！「女性向けエクササイズ体験教室」

30~50 代の女性を対象にソフトエアロビなどのエクササイズ体験教室を開催します。

日時： 10 月 13 日(月・祝)~11 月 5 日(水)の間で 5 回開催

内容： オンラインまたは対面で、各回 30 名程度。

※9 月 30 日(火)までに専用フォームよりお申し込みください。



↑詳細はこちら

## 4 各区の主な取組み

健康づくり月間に合わせて、各区でも様々な取組みを行います。詳細は各区 HP 等をご覧ください。

### 【東区】 講演会「運動教室～今日から始める！習慣的な運動～」

日時： 10月21日(火) 14:00～16:00 ※要申込:9月25日から受付開始

場所： 東区保健福祉センター講堂(東区箱崎2丁目54-27)

内容： 主に60代以上の市民を対象に、日常生活の中で運動を習慣的に実施できるきっかけになるような講演会を開催します。

### 【博多区】 イベント「はじめよう かんじよう たのしもう 健康生活」

日時： 10月21日(火) 10:00～13:00

場所： 博多区役所5階(博多区博多駅前2丁目8-1)

内容： 「骨粗しょう症」をテーマに、講演会やブース出展等を行います。

### 【中央区】 健康フェア2025「見直そう！健康習慣 のぼそう！健康寿命」

日時： 10月1日(水) 10:00～13:00 ※各種健康チェックコーナーは12:30受付終了

場所： あいれふ(中央区舞鶴2丁目5-1)

内容： 健康習慣を見直すきっかけとなるよう、骨密度測定等各種健康チェックコーナーや、運動ミニ講座、クイズラリー等を実施します。

### 【南区】 区民と医師との会 公開講演会「認知症と睡眠」

日時： 9月27日(土) 14:00～16:00

場所： 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス(南区高宮3丁目3-1)

内容： 南区医師会50周年を記念して、「認知症と睡眠」をテーマに睡眠による健康づくりや、睡眠と認知症との関係について講演を行います。

### 【城南区】 40から50代女性のためのオンライン講座 ※東区、早良区共催

日時： ①10月8日(水)、②22日(水) 各回14:00～15:45 ※要申込:9月30日まで

内容： Zoomで開催します。講演テーマは「①更年期の心と体の変化とよくある不調」「②尿漏れ予防のための骨盤底筋トレーニングと更年期世代に必要な体の整え方」です。

### 【早良区】 講演会「産後のママと赤ちゃんのための自分でできる鍼灸講座」

日時： 10月15日(水) 10:00～12:00 ※要申込:9月30日まで

場所： 早良区役所第2別館1階講堂(早良区百道1丁目18-18)

内容： 鍼灸に関する講演と、自宅でできる温灸や乾布マッサージ等の実技体験を実施します。

### 【西区】 西区健康応援ポイントラリー

実施期間： 10月1日(水)～10月31日(金)

台紙配布場所： 西区役所、西区役所別館等

内容： 10月中に行われる健康づくりイベントに参加する、ウォーキングをするなどしてポイントを貯めると抽選で素敵な景品が当たります。

#### 【問い合わせ先】

保健医療局地域保健課 藤井・松村  
電話：092-711-4374 (内線2015)