

令和6年10月7日
南区役所

市政記者各位



～ 身近な道路から健康づくり～ 南区に「若久通りウォーキングコース」を整備！

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、身近な道路を活用し、地域の健康づくりを後押しするためのウォーキングコースを若久通りに整備し、令和6年10月14日(月・祝)から供用開始しますのでお知らせします。

また、供用開始当日、『福岡100 フェスティバル』として、現地で「スロージョギング教室 in 若久通り」を開催しますので、取材へのご協力をよろしくお願いいたします。

福岡100フェスティバル

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です。
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します。

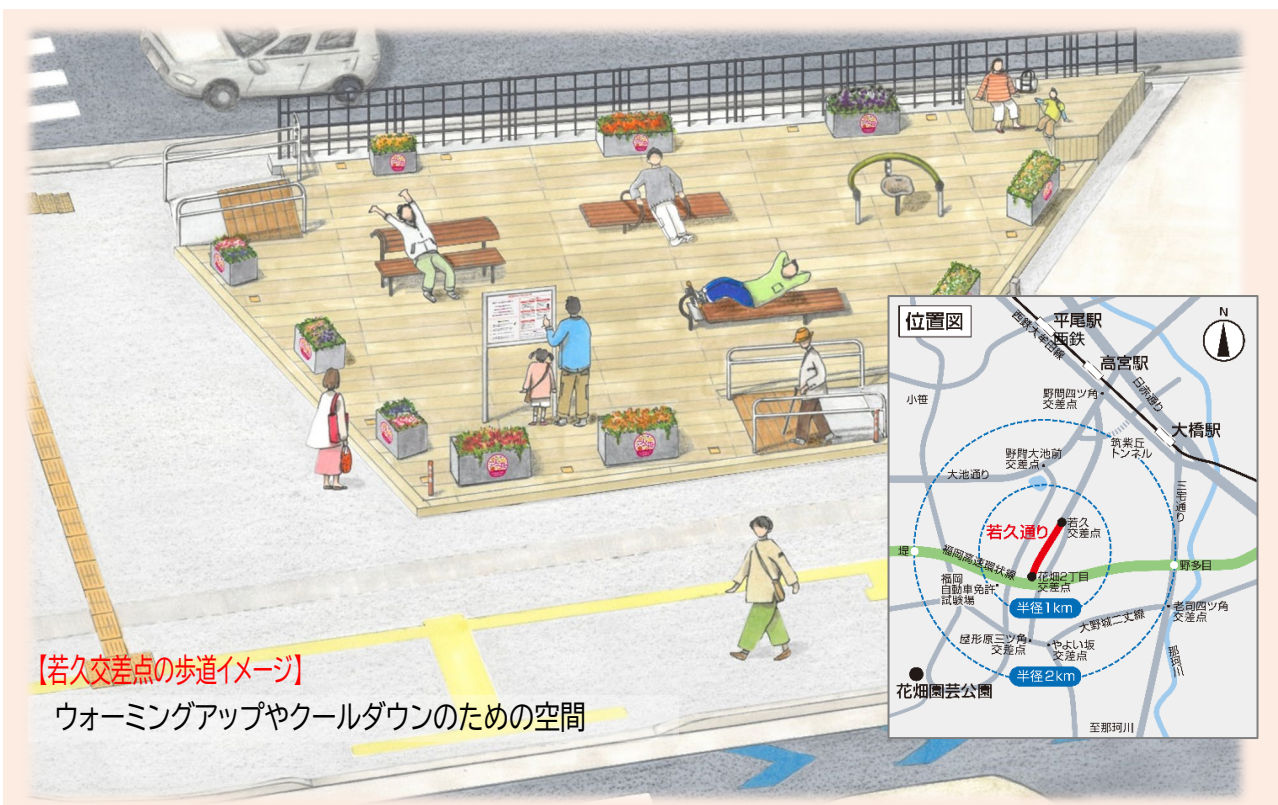
▼詳しくはこちら



1. 供用開始（若久通りウォーキングコース）

日時：令和6年10月14日(月・祝) 10時00分

場所：南区「若久通り」(若久交差点～花畑2丁目交差点間の約1km)



(裏面に続く)

2. 自然と歩きたくなる仕掛けのポイント

Point1 * 多目的なベンチの配置



ウォーミングアップや
クールダウンができる『ストレッチベンチ』
(一例*背のばしベンチ)



【イメージ】

【イメージ】



コース内に設置した
『ひと休みベンチ』で
休みながらマイペースに！



【イメージ】

仲間づくりなどにも
利用できる『集えるベンチ』

Point2 * ウォーキングをサポート



『路面標示』で運動量を見える化



【イメージ】

【イメージ】



安全なウォーキングをサポートする『案内サイン』

Point3 * 地域との連携



東若久校区自治協議会が設置した『一人一花花壇』で季節を身近に感じながら、楽しく健康づくり



【イメージ】



【イメージ】



※写真は他区での設置事例

3. イベント（供用開始を記念してスロージョギング教室 in 若久通りを開催）

取材OK!

日時：令和6年10月14日(月・祝日)10:00~12:00

場所：南区若久5丁目24(若久交差点西側歩道)

参加費：無料

▼詳しくはこちら



講師：佐藤 紀子(さとう のりこ)氏 (一社)日本スロージョギング協会理事
・2014年「夫婦で走った最も速いフルマラソン」(合計タイム:5時間28分23秒)がギネス記録に認定
・『スロージョギング』とは、歩く速さかそれよりも遅いスピードで走るジョギング走法で、
疲れにくい体づくりや丈夫な足腰づくりに効果的です。
※ スロージョギングは(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。

【問い合わせ先】

南区役所 地域整備部 地域整備課 峰、安河内
Tel:092-559-5081(内線 144-310)

身近な道路から健康づくり



福岡100
フェスティバル

若久通りウォーキングコースを 利用してみませんか？

令和6年10/14(10時)
供用開始！

安全なウォーキングを
サポートする案内サイン

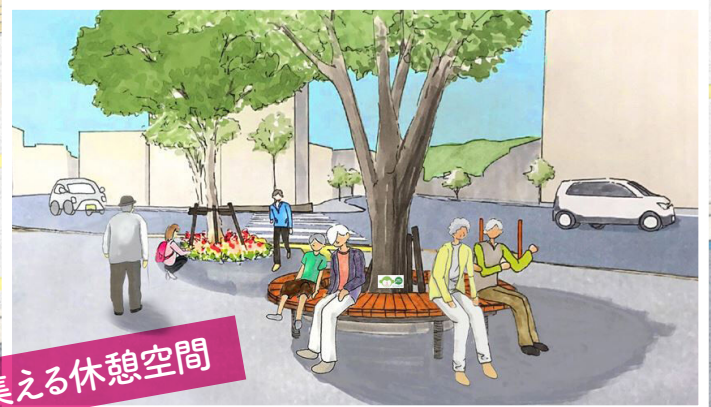


ウォーミングアップや
クールダウンのための空間

路面標示を活用した
運動量の見える化



集える休憩空間



供用開始を記念して 「スロージョギング教室 @ 若久通り」開催！

参加無料

歩き方の基本や、健康づくりにも役立つ
スロージョギングの取り組み方をご紹介します。



さとうのりこ
「佐藤紀子」氏に講師を務めていただきます。

《略歴》
・(一社)日本スロージョギング協会理事
・2014年「夫婦で走った最も速いフルマラソン」(合計タイム:5時間28分23秒)
※スロージョギングは(一社)日本スロージョギング協会の登録商標です。

開催日時 令和6年10/14(祝) 10:00 ~ 12:00

※小雨決行、荒天で中止する場合は、福岡市ホームページや会場にお知らせを掲示します。

集合場所 南区若久5丁目24(若久交差点西側歩道)

※駐車場はありません。公共交通機関を使ってください。

参加申込方法 事前申込制 コチラの二次元コードからお申し込みください。



参加申込締切 令和6年10月9日(水)15時まで

※抽選結果は令和6年10月10日(木)頃にメールでお知らせします。

定員 50人 ※申し込み多数の場合は抽選

協賛: (株)新生堂薬局、スポーツガーデン(株)、宮島醤油(株)、雪印メグミルク(株)、(株)ルネサンス (五十音順)



大会運営全般に関するお問い合わせ

南区役所 地域整備部 地域整備課 ☎092-559-5082 (安河内、高山)

まだまだ参加者募集中!

参加無料

南区オンラインウォーキング大会開催中!!

ふくおか散歩への登録と参加申込

■参加登録期間/令和6年9月24日(火)0:00~令和6年10月31日(木)23:59まで
■開催期間/令和6年10月1日(火)0:00~令和6年10月31日(木)23:59まで

くわしくは
コチラ



《参加登録方法》



「ふくおか散歩」とは、西日本新聞社などが運営する無料のウォーキングアプリです。登録したスマホを持ち歩くだけで自動で歩数を計測しポイントが貯まります。

ふくおか散歩のダウンロード

スマートフォンに「ふくおか散歩」の無料アプリをダウンロードし、アプリから参加登録をお願いします。

iPhoneをご利用の方



Androidをご利用の方



※本アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードおよびご利用には別途通信料がかかります。お客さまのご負担となります。
※AppleおよびAppleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。
App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。※Google PlayおよびGoogle Play ロゴは、Google LLCの商標です。

新規ダウンロードされた方は
①~④の項目を設定後、
⑤~⑩にお進みください。

Android (アンドロイド) 端末をご利用の方は、歩数を計測するために「Google Fit (グーグルフィット)」をダウンロードし、ふくおか散歩アプリと連動させる必要があります。※既に連携済みの方は再度連携させる必要はありません。

詳細は右記の
二次元コードより
ご確認ください。



1 データのアクセス

ヘルスケア
「ふくおか散歩」がヘルスケアデータのアクセスとアップデートを求めています。

すべてオフにする

ウォーキング・ランニングの距離

歩数

2 利用開始

ふくおか散歩

利用開始

データ引き継ぎ

3 規約への同意、アクセスの許可

「ふくおか散歩」がモーションとフィットネスのアクティビティへのアクセスを求めています
「ふくおか散歩」は歩数センサーを使用します。

許可しない 許可

4 ユーザー情報の登録

ニックネーム (10文字以内)

性別 (性別)

生年月日 (生年)

身長 (150cm)

体重 (50kg)

個人目標歩数 (10歩)

既にアプリをダウンロードされている方は
⑤から登録作業を進めてください。

歩数等の情報をスマホ本体から連携するため、許可をお願いします。
※上記画面はiPhoneのイメージです。

5

右上のメニューをタップ

6

「対戦申し込み」をタップ ※1

7 対抗戦申し込み

プロフィールで設定している校区が表示されます。プルダウンで変更可能。

8 対抗戦申し込み

校区を選択し、「申し込み」をタップ

9 対抗戦申し込み

確認し、問題なければ「OK」をタップ ※2

※1 同時期に複数の対抗戦が開催されている場合は、次の画面で「南区オンラインウォーキング大会」をタップ

※2 登録の最後、開催要領に同意された方のみ申込可能。

10 対抗戦申し込み

申込完了後、参加校区と「参加中」が表示されます。

参加取り消しは右下をタップ



リアルタイムに順位を確認!

期間中は、校区順位や自分の校区内や南区内の順位がアプリ上で確認できます! ランキングを競い合ったり、一緒に取り組む参加者に良い刺激となり、楽しみながらウォーキングを行うことができます。



南区内での順位は「市町村内」から確認可能

校区順位や自分の校区内の順位は「対抗戦」から確認可能



トップ画面の「ランキング」をタップ

※上記画面はイメージです。実際の画面と異なる場合がございます。