

保存版

# 人生100年 ガイド

私たちが向かう人生100年時代。  
日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超え、  
今後も伸び続けると言われています。  
超高齢社会では心身ともに健康であり続けることが  
ますます大切になるから。  
世界がどんな変化を迎えても、  
いつまでも自分らしく人生を楽しむために。  
この福岡のまちでイキイキ過ごす人達を紹介しながら  
あなただけの人生100年を見つけるヒント、届けます。

夢中な人は、  
無敵だ。



福岡100

人生100年時代への  
チャレンジ

Q 福岡100



先輩に誘われたのがきっかけで20代からサーフィンを続けています。自分の体に向き合えるだけではなく、普段の生活では出会えない仲間もできました。今では、子ども達にも体を動かす心地よさを知つてほしいと、スクールにも力を入れています。サーフィンに限らず、運動を続けて、みんなで楽しく体を動かしながら年齢を重ねたいですね。

— サーフショップオーナー 金子 隆祐さん（61歳）

筋力は20代から落ち始めます  
が、年齢に関係なく、いつから  
でも鍛えることができます。  
「運動は苦手」、「運動する時間  
がない」という方も、近所のスー  
パーまで歩いて行ったり、寝る  
前にストレッチをするなど、い  
つもより10分多く身体を動かす  
ことで、生活習慣病や口コモ、  
認知症の予防につながります。  
毎日の暮らしに+10分の運動  
を取り入れ、無理なく楽しむこ  
とが健康寿命を延ばす秘訣です。  
● 階段の昇り降り  
● ウォーキングや散歩など  
● テレビを見ながらストレッチ  
● ウォーキングや散歩など  
● 鍛える時に、特に大切なのは、  
下半身です。筋肉の衰えは足か  
らやってきます。福岡市が推奨す  
る1日の歩数は男性が9,000  
歩、女性が8,500歩。ウォ  
キングアプリを活用するなど、  
体の状態に合わせて、楽しみな  
がら継続的に取り組みましょう。

### 体づくりは何歳からでも

## 運動で楽しく 年を重ねる。

ホームページ「福岡市健康づくり・スポーツサイト」では、  
健康やスポーツ、ウォーキングに関する情報や、自宅でできる  
体操などを紹介しています。  
地域的魅力的なスポットを巡  
るウォーキングマップをダウン  
ロードして福岡の景色を楽し  
んでみるのもおすすめです。

### 運動の幅を広げるなら

### 心身のリフレッシュを コロナ禍も運動で

適度に体を動かすことは、自  
己免疫力を高めたり、ストレス  
の解消などにも効果的です。  
特にコロナ禍において、高  
齢者の活動量の低下による心身への  
影響が懸念されています。3  
密を避け、無理のない範囲で体  
を動かしましょう。

ウォーキングマップの  
ダウンロードはこちらから

福岡市  
健康づくり・  
スポーツサイト

自宅でできる体操・  
筋トレ情報はこちらから

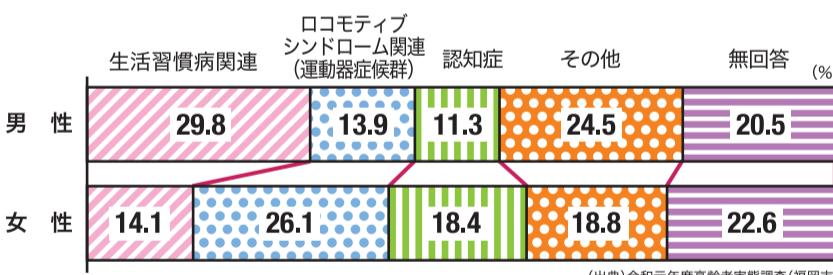
自宅で楽しく  
健康づくり！

福岡市  
自宅で楽しく  
健康づくり

### 健康に生きる寿命

2種類の「寿命」についてご存じでしょうか？生まれてから死ぬまでの期間を指す「平均寿命」と介護を必要とせずに自立した生活を送れる期間を指す「健康寿命」です。現在、この「平均寿命」と「健康寿命」の差は約10年あります。住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、健康寿命を延ばし、この2つの寿命の差ができるだけ短くしていくことが重要です。

### 要介護状態になった原因は？



要介護状態となった原因を男女別に見てみると、**男性は生活習慣病関連、女性は口コモティブシンドローム関連**が最も高い割合を占めています。バランスの良い食事や日頃の運動など日常生活を改善する事で、予防に取り組みましょう。

※口コモティブシンドロームとは？

通称「口コモ」。骨・関節・筋肉といった運動器に障がいが起き、「立つ」「歩く」といった運動機能が低下している状態のこと。

広告

## 朝食は一日の大重要なスイッチ

勉強、仕事、家事、趣味の時間と、私たちの暮らしには、やりたいことも、やらなくてはいけないこともあります。毎日をイキイキと暮らすためには、心と体の健康を維持することが大切です。

その一番の原動力となるのが食事です。バランスの良い献立と理想的な食習慣を身に付けることが、健やかに「生きる力」につながります。

朝から勉強や仕事に集中するためには、朝食でしっかりとエネルギーを補給し、脳とからだを目覚めさせることが必要です。朝食は1日のはじめの大重要なスイッチなのです。

### 朝食ビギナーは自分なりのスタイルで

食事の基本として、「主食、主菜、副菜をそろえてバランスよ

私の朝食は、食パンにコーヒーと牛乳、それから炒め物。やっぱり朝食を食べないと、1日が始まる気がしませんね。

— 大曲 敦さん（73歳）



### 健康・食育パートナーズ つて知つてる？

皆さんの健康的な食生活を応

く…」などと言われていますが、朝の忙しい時間に完璧に準備するのはかなりハードルが高いもの。朝食をとる場所も自宅にこだわらず、お店で購入して会社や学校で食べたり、飲食店を利用したり、自分のライフスタイルにあった方法を探して、朝食を習慣化させましょう。

（登録店は、8ページに掲載。）

### 朝食をとるポイント

#### 今まで食べていない人は

①まずはパンやシリアル、牛乳、ヨーグルト、バナナ、野菜ジュースなど、何か食べることから始めて見ましょう。

②作り置きを常備！夕食を作る時、翌朝の分も多めに作っておけば、朝はレンジで温めてすぐに食べられます。

③包丁・まな板要らずの食材を使えば野菜もムリなくることができます。（例：もやし、レタス、ミニトマト、なめこ、まいかけ、コーン缶など）

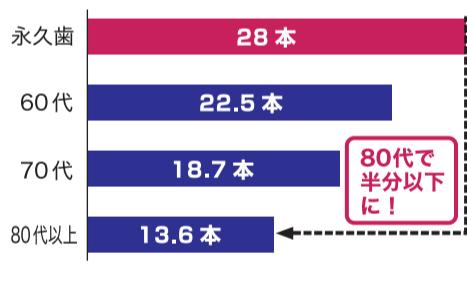
#### 朝食を食べる習慣のある人は

手軽にムリなくバランス良く♪手間いらずの食材を活用しましょう。



# 毎日の健康は、毎日の朝食から。

### 一人平均現在歯数



### 好きなものは自分の歯で食べる

今、自分の歯が何本あるかご存知ですか？永久歯は、親知らずを除くと28本あります。でも実際のところ、年齢が高い方ほど歯の本数は少なくなります。その原因のほとんどがむし歯や歯周病。どちらも進行すると、歯

齒には自信があります。定期的なメンテナンスと、基本の歯磨きをしつかりするようにしています。私の母は92歳なのですが、入れ歯ではなく自分の歯なんですよ。だから私も母を目標にしたいなと思っています。

— 大曲 恵子さん（69歳）



を失つてご飯が食べにくくなるだけでなく、誤嚥（ごえん）性肺炎や認知症などにつながってしまうことも。むし歯や歯周病を予防するには、歯科医院での定期的なメンテナンスと家庭等での毎日の歯磨きの両立がポイント。まずは歯科医院で健診を受けることから始めてみませんか？

#がめ煮つくろう  
福岡・博多の郷土料理「がめ煮」。おいしいだけでなく、昔から守られてきた変わらない味で栄養もばっちりです。市ではがめ煮を通して健康を考える取り組みを進めています。詳しくはインスタグラムで。



広告



お互いの体調を話して夫婦で対処していくま  
す。今は夜のウォーキングを始めたいと説得  
中（笑）。一人とも健康で充実した毎日を送  
りたいですね。

——学校職員 深上 由美子さん（56歳）

夫婦二人とも職場での健康診断に加え、気になることがあれば個別に検査を受けています。かかりつけ医は祖母の代から同じなので、気軽に相談できるのも助かります。

——会社員 深上 雅史さん（56歳）

## 自分の体を知る、健診を習慣に。

日本人の2人に1人が「がん」になり、そのうちの3人に1人が命を落としています。がんは、職場などで初めて自覚症状が出る場合が多く、早期のがんで症状が出ることはほとんどありません。だからこそ、早期の段階でがんを発見できれば、治癒率はぐんと高くなります。国は、胃がん、肺がん、乳がん、大腸がんの5つについて、定期的な検診の受診を推奨しています。

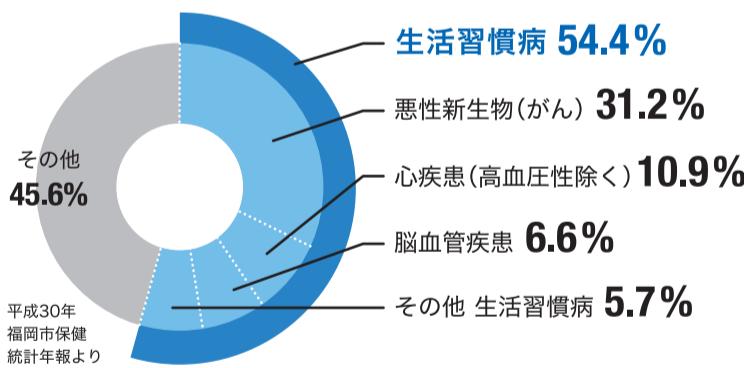
### 健診は生活習慣を見直すチャンス

不健康な生活習慣が原因で発病する「生活習慣病」。糖尿病や高血圧といった生活習慣病の多くは自覚症状がないため、気づかないうちに進行します。ある日突然、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる恐い疾患を引き起こすこともあります。

実際に福岡市民の死亡原因の半数以上は生活習慣病が占めています。生活習慣病は誰もが予防するべき病気でもあります。年に一度は自分の体の健康状態をチェックし、生活習慣を見直すことで病気のリスクを抑えましょう。

### がんを「自分で」と考える

福岡市民で死亡した人のうち、半数以上は「生活習慣病」が原因です。



福岡市 けんしんナビ

検索



決して特別なものではなく、とても身近な病気です。

しかも、ある程度進行した段階で初めて自覚症状が出る場合が多く、早期のがんで症状が出ることはほとんどありません。だからこそ、早期の段階でがんを発見できれば、治癒率はぐんと高くなります。国は、胃がん、肺がん、乳がん、大腸がんの5つについて、定期的な検診の受診を推奨しています。

その方針に基づき、福岡市では、職場などで受診機会が無い方を対象にがん検診を実施しています。

福岡市で国民健康保険に加入している40歳～74歳の方は特定健診「よかドック」が受けられます。

毎年秋頃にホテルやショッピングモールなどでお出かけついでに健診を受診できる「よりみち健診」も実施しています。

こうした健診については、ホームページ「けんしんナビ」に情報をお届けしていますので保存しておくと便利です。

毎年「市政だより4月1日号」と一緒に「健診ガイド」をお届けしていますので保存しておくと便利です。

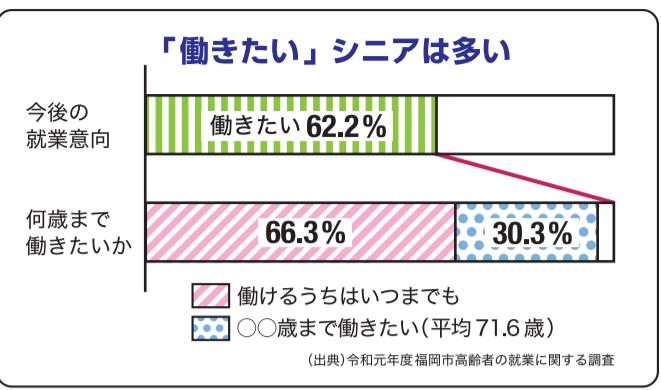
広告

## 「働きたい」を実現する

人生100年時代を迎え、社会で活躍するシニアが増えていきます。地域活動やボランティア活動、趣味や健康づくりなど、様々な社会参加活動の中でも、特に就業については、シニアの意欲が非常に高くなっています。

「自分の技術や知識を社会で生かしたい」「健康のために働きたい」など、シニアの「働きたい」意欲が就業につながるよう、市ではシニアの就業希望者に向けたセミナーや専門相談員による個別就業相談、企業での就業体験（インターンシップ）などにより、応援しています。

企業の就業体験では、シニアの活躍が期待されるコーレルセンター・販売などを中心に、仕事の説明や実践演習が受けられます。また、初心者向けのセミナーでは、求人の探し方や履歴書の書き方から学ぶことができます。セミナーや相談は予約制のため、高齢福祉課へお問い合わせください。



# 生きがいは、 仕事で生まれる笑顔。



お花をあげる人ともらう人、両方の温かい気持ちに触れられる仕事にやりがいを感じています。今は母の介護があるので、デイサービスに行っている間に働くなど、自分のペースを保っています。仕事をしていると、苦労もありますが、毎日刺激や癒しをもらえますし、人生が充実します。

——花屋スタッフ 森 志津枝さん（64歳）

福岡市内14か所に設置している「シニアお仕事ステーション」では、求人情報やセミナーの情報をお自由に閲覧することができます。

また、シニアに特化した就業相談窓口である「シニア・ハローワークふくおか」が3月29日（月）に福岡商工会議所ビル1階に開設されます。対象は、概ね60歳以上の方で就業相談や、ライフプランに関する個別相談を定期的に開催します。

TEL／711-4881  
FAX／733-5587

## 自分に合った仕事を探す

趣味も仕事もしたい方は「シルバー人材センター」を活用するのもおすすめです。

こちらでは、本格的な職業生活から引退した方へ臨時・短期での就業の機会を提供しています。60歳以上で健康で働く意欲があればだれでも登録可能。業務も草刈りや樹木の剪定、スーパーでの商品出し、高齢者施設での調理補助など多岐にわたります。

最近は共働きで忙しい子育て世代への家事援助サービスも求められています。

人生経験で得た技術や知識がきっと活かせるのではないでしょう。

公益社団法人  
福岡市シルバー人材センター  
TEL／643-8200  
FAX／651-5000  
※各区に出張所あり

## 仕事と介護の両立

仕事と介護との両立について不安がある方は、「働く人の介護サポートセンター」をご利用ください。市内に住んでいる方、または市内で働いている方に対し、ケアマネジャーの資格を持つ相談員が情報提供やアドバイスを行っています。市内の企業への出張相談会も行っています。

働く人の介護サポートセンター  
福岡市役所本庁舎地下1階  
TEL／982-5407  
月・水・金曜日／正午～午後8時  
日曜日／午前10時～午後6時  
※予約優先  
(祝日が日曜の場合は開設)

広告

# 幸せをつなぐボランティア。

人のためが、  
自分のために

ボランティアは、自分の意思で、誰もが心豊かに、生き生きと暮らしていく社会をめざす活動です。ボランティアは人のため、と考えがちですが、お金には代えられない出会いや感動、学びを得られます。

様々な関わりを通して、知らなかつた世界が広がり、理解と共感が生まれます。近年では、関わりを広げることが、自身の健康づくりに役立つことも注目されています。

ボランティアを始める人向けのプログラム「ハジメのイッポ」をご用意しています。「まず体験する」ことを重視した内容で、子ども食堂など人に関わるものから、森林保全や干潟清掃といったアウトドアまで、様々な分野のボランティア体験ができます。受け入れ団体とのやりとりもあすみんがサポートしてくれます。

あすみんではNPO・ボランティア活動に関する様々な情報を提供し、相談も随時受付けています。

## 福祉分野でボランティア

福祉の分野でボランティアをやつてみたい方は、福岡市社会福祉協議会ボランティアセンターにご相談いただくほか、ホームページも覗いてみてください。様々な

福岡市NPO・ボランティア  
交流センター あすみん  
TEL／724・4801  
FAX／724・4901

詳しくは、「あすみん」で検索を。

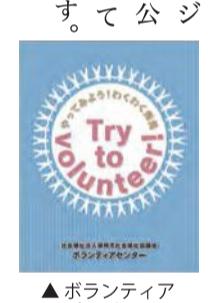
ボランティアの活動が紹介されています。  
福岡市内では、様々な個人・グループが、ボランティア活動に取り組んでいますが、近年、企業の社会貢献としてのボランティア活動も増えています。

ボランティアセンターでは、企業での社会貢献活動の一環でボランティア活動支援を進めた

65歳以上の高齢の方は、介護支援ボランティア事業に参加してみてはいかがでしょうか。受け入れ機関として指定を受けた介護保険施設などでボランティア活動を行うと「ポイント」が付与され、たまたまポイントを換金または寄付することができます。

福岡市社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
TEL／713・0778  
FAX／713・0778

65歳以上の高齢の方は、介護支援ボランティア事業に参加してみてはいかがでしょうか。受け入れ機関として指定を受けた介護保険施設などでボランティア活動を行うと「ポイント」が付与され、たまたまポイントを換金または寄付することができます。



▲ボランティアプログラム集

## できることからはじめてみる

地域活動やボランティア活動に参加してみたいけれど、何から始めたら良いか分からぬといいう方は、興味のある活動やこれなら自分もできそうと思う活動を一度体験してみてはいかがでしょうか。例えば、まずは自分の住むまちの自治会・町内会や自治協議会が行っている清掃活動やイベントに参加してみると、新たな出会いや地域の魅力の再発見があるかもしれません。

「地縁」を大事にすることは、自然災害などのいざといときの助け合いや、子どもや一人暮らしの高齢者の見守りなどにもつながります。

## 「ハジメのイッポ」

福岡市NPO・ボランティア交流センターあすみんでは、これから



もともと人を喜ばせたいという気持ちを持つていたのですが、怪我をしたことでの思いがより強くなり、気が付けばボランティアを始めました。家族や友人に支えられて今の私があるので、自分ができる範囲で誰かの役に立ちたい。ボランティアを始めた形で誰かの幸せをつないでくれたら嬉しいですね。

—パラアスリート 和泉かのこさん(43歳)

### 「お互いさま」の心は、「ささえあい」のチカラを生む。

子どもも、高齢者も、障がいのある人も誰もが自分らしく暮らし、共に生きるまち、そんなまちの実現には、多様性を受け入れ、理解し、行動することが大切です。「お互いさま」の心は、「ささえあい」のチカラを生みます。広がる「ささえあい」が、あなたも、私も、みんなの生活を豊かにしてくれるよう。人生100年時代。新しい明日に、新しい1歩を踏み出しましょう。

広告



— 安松 道子さん（73歳）

最初は不安でしたが、やつてみると楽しくて。若いお友達もできて、くじけそうな時には背中を押してもらいました。今までできなかつたことができるようになると嬉しいですね。この気持ちを忘れたいです。

教室では年齢が上の方だったので60代で英会話を習い始めました。

最初は不安でしたが、やつてみると楽しくて。若いお友達もてきて、くじけそうな時には背中を押してもらいました。今までできなかつたことができるようになると嬉しいですね。この気持ちを忘れたいです。

**まなびアイふくおか**

福岡市学習情報提供システム「まなびアイふくおか」では、公民館や大学等で開催される約2000の講座やイベント等の情報をWeb上で紹介しています。

[まなびアイふくおか](#) [検索](#)

## 学びで自分をアップデート

もし100歳まで生きられるなら、人生の初めと終わりではまったく違う社会になっているはずです。

長寿化していくにつれて人生の中で働く期間は長くなり、テクノロジーの進化やグローバル化など、社会は変化し続けています。

このような社会では、個々人が直面する課題やライフスタイルに応じて、新しい知識や技術を学び続け、自らをアップデートしていくことが求められています。

# 一生学び、一生成長。

**感染予防しながらつながりあう**

さまざまな人とつながり、ふれあうことは、人生を豊かにする大事なポイントの一つです。しかし、現在は新型コロナウイルスの影響で自宅にこもりがちの方が増えています。

「日本老年学的評価研究」の調査（※）では、積極的に他者と交流している高齢者に比べ、他の社会的孤立状態にある高齢者は、1.3～1.4倍の割合で要介護や認知症になりやすいと報告されています。外出や人との交流、社会参加を控えることは、感染を防ぐためには有効です。しかし、活動しないことで、健康と

要介護状態の中間にある「虚弱（フレイル）」という状態が進むというデメリットもあります。

3密を避け、手洗い、咳エチケットを徹底するなど、基本的な感染症対策を講じた上で、対面だけでなく、電話や手紙、メールなど工夫して、交流したり、体を動かして健康を保つていきましょう。

## 様々な交流の場

「ふれあいサロン」や「よかトレ実践ステーション」など、仲間と楽しく交流できる「通いの場」が地域にあります。

また、市内にある「老人福祉センター」などでも各種講座やイベントを実施しています。

### 通いの場の情報はこちらから



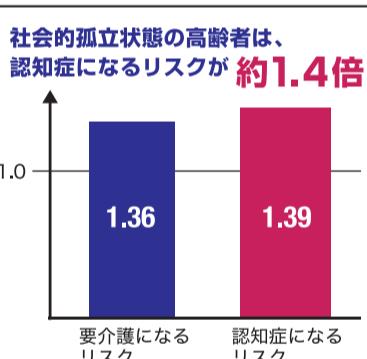
福岡市  
みんなで  
よかトレ



アラカンフェスタ  
実行委員会事務局  
TEL / 401-3456  
FAX / 739-6081

R60俱乐部

広告



# 何気ない会話から、終活を考える。

自分らしく生きる  
最期まで

もしもの時のために…

誰しも人生の最期まで自分らしく生きたいと願うのですが、そのためには、元気なうちから、人生の最終段階までの過ごし方について自ら考え、備えておくことが必要です。「エンディングノート」などを活用して自分の考え方をまとめることから始めてみませんか。

もしもの時は、誰にいつ訪れるかもしれません。高齢期に向けての不安なこと、自らが望む医療や介護などについて、日頃から家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話して、理解しておいてもらいうことも大切です。もしもの時に備えて、大切な人と元気なうちにしっかりと話しておきましょう。

**A** 終活を始めるのに、決まつたタイミングはありません。終活について意識が高まつたときが適齢期といえます。気になること、決めておくべきことは、人それぞれ異なります。自分にあった終活について学び、ときに専門家のアドバイスを受けることで、より充実した終活を進めていくのではないでしょうか。

**Q** 「終活適齢期はいつ?」

終活サポートセンター  
TEL／720・5356  
FAX／751・1509



家族に迷惑をかけたくないなとは思っていましたが、今は元気なので、自分の介護とか、これから仕事をしたことはなかったですね。

—自営業 城戸 秀博さん(62歳)



父にはもっと僕たちを頼つてほしいですね。長生きしてほしいですが、父もいつも元気にとってはいいので、これからのことを色々と話しておきたいと思います。

—会社員 城戸 暁さん(31歳)

## ご存じですか？市民の応援団「福岡100PARTNERS」

福岡100PARTNERS(パートナーズ)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してくれる事業者(企業・大学など)です。

詳細は「福岡100PARTNERS」WEBサイトへ [福岡100パートナーズ](#)



**[食べる]** (株)アイル／アゴーラ福岡山の上ホテル&スパ(MAIN DINING CABANA)／あじむら／あっちゃん亭／あっぱれ食堂／ANAクラウンプラザホテル福岡(ロビーラウンジ、オールディダイニングCrownneCafé、中国料理TAO-LI、日本料理 築紫野)／イオンショッパーズ福岡店／石釜いおり／石釜そばひさ屋／石藏姪浜店／(株)石村萬盛堂／一膳めし青木堂／IL CORTILE ATE／IRWOL／うちだ屋／Varme Cafe／江戸蕎麦侘介／お好み鉄板炎屋／オステリア リナ／おだいどこ旬／オリジナルスマイル／カサーレ／家庭料理の季／かなたけの杜／かに聖／cafe明佑Akko／café&sweets トワ・エ・モア／CafeDining MAKANA／カフェマーノマーノ／カルトボスタイル／kawara CAFE&DINING-FORWARD—福岡PARCO店／喫茶ナイス野方店／キッチンハウスセゾン／GRAND MIRAGE(THE CORNER ROOM、WHOLE NOTE CAFE)／ケイズオープーン／酵素玄米工房・「もみの木」／珈琲伊藤／コピルストア／紺青／西門蒲鉾本店／しゃぶしゃぶあんず畠から／(株)ジョーキュウ／gioco／鮓おさむ／ステーキ＆ハンバーグ ロッキーステーキ／雑煮のせき亭／泰洲園／台湾料理宝島／チャンダンカフェ／中国料理 春華苑／定食居酒屋 あしづり／ティールーム ドッグハウス／手打ち蕎麦蕎波人／鉄板焼 日和／Deli Macherie／天ぶら 小竹／田ぐり庵／西新初喜／日本料理てら岡 中洲本店／ニュースマイル／ノムカ+café／ハウスウェルネスフーズ(株)／博多一幸舎／博多長崎屋(原店)／博多フードパーク納豆家粘ランド／博多やお萬・はちごはん／はこざき駅前食堂／箱崎水族館喫茶室／Pasteria flourish／パッパーレ／林隆三商店／バングラデシュの雑貨とカレーの店ハイダル／ビオ ワルン／ひしや藤崎店／BISTRO GOT／ビューティ&デトックスカフェ／ヒルトン福岡シーホーク(バー&ダイニングCLOUDS)／福岡山王病院レストラン「オーブ」／福岡市美術館「ブルヌ」(株)ニューオータニ九州)／福岡市庁舎ユニバーサルカフェ／福岡のお粥カフェTeddy&Daddy／福岡薬院タニタ食堂／福新樓／不二ラパン／葡萄酒&SAKE中川食堂／フレンチ・アラカーン／フレンチバルKATO／ベジさら食堂／ベトナム料理Xin chao／ホテル日航福岡(セリーナ、レ・セレブリテ、鴻臚、弁慶、銀杏)／町屋かふえ かまくら 西福岡店／松喜寿司／豆皿中華Q／まるちゃんごはん／マンマミーア／三日月食堂／midori食堂／蒸屋じょうきげん／麺勝 和白店／麺劇場 玄瑛／杔moku／森永乳業九州(株)／焼肉大ちゃん 有田店／薬膳天地・礼心／養生カフェ ことほぎ／ラ・カロツツア／ラーメン もち家／ラ・ロシェル福岡／リストランテダ・ジョヴァンニ／レストラン ゆずのき／#602 CAFE&DINER 福岡ソラリアプラザ店／Ron Herman cafe福岡店／ワインバーM／ワッキー主基の里／和飯屋 うたの

**[歯と口腔をケアする]** (株)クロスケアデンタル／(株)ミック

**[運動する]** ウェルネスサポート／エスタ(株)／(株)九州第一興商／コナミスポーツ(株)／(一社)10分ランチフィットネス協会／NPO法人ジャパン ハートクラブMedEx Club福岡支部／(株)スタディオパラディソ／スポーツガーデン(株)／(株)ダンロップスポーツウェルネス／(同)ひとしづく／100歳(株)／(株)ルネサンス／レッツ！インドアテニススクール博多

**[休養する]** 西川(株)

**[健康を管理する]** (株)アトル／(株)大賀薬局／キッセイ薬品工業(株)／(株)九州博報堂／(株)すこやか自慢／元気100俱楽部／シルタス(株)／(株)新生堂薬局／総合メディカル(株)／(株)Terrace J／(株)西日本新聞社／ボルテ ボヌール(株)／(株)ミズ／(株)Y4.com

**[学ぶ]** アクティビミドルクラブ101(ティエラコム)／朝日新聞福岡本部／(株)海の中道海洋生態科学館／珈琲生豆手焙煎「千香」／(株)サンプルRIKI／福岡未来創造プラットフォーム＊／(株)メディエイター／令和健康科学大学(仮称)

※九州産業大学／九州大学／国際医療福祉大学／純真学園大学／西南学院大学／第一薬科大学／筑紫女子学園大学／中村学園大学／日本赤十字九州国際看護大学／日本経済大学／福岡工業大学／福岡歯科大学／福岡女学院大学／福岡女子大学／福岡大学／福岡商工会議所／(一社)福岡中小企業経営者協会

**[安心して暮らす]** IoTBASE(株)／麻生介護サービス(株)／(一社)ウェルネスサポートLab／健康住宅(株)／(株)コンロッド／(一社)セーフティネットリンクージ／大和ハウス工業(株)／福岡支社／地域包括ケアを支える会／(同)ディアマインド／(宗)長松山光薫寺／NPO法人なごみの家／西鉄ケアサービス(株)／(株)西日本介護サービス／(株)プロトメディカルケア／(医)優誠会

**[買い物する]** EまちICT(株)／(株)NTTドコモ九州支社／エフコーポ生活協同組合／グリーンコーポ生協ふくおか／ココネット(株)／(株)サングリン／酒菜や 海音／(株)サンリブ／セブンイレブン福岡小戸4丁目店／(株)大輝／筑前はかたや清川店／(医)ながら医院／NPO法人Happy Forestみどりのその／(株)まる／(株)マルコ／(株)メモリード福岡事業部／ヤマト運輸(株)／福岡主管支店／有機野菜ばんぶーおりぢなる／(株)ライフスマイル

**[心豊かに暮らす]** NPO法人イデア九州・アジア／イデアパートナーズ(株)／(株)ぐるなび／パレットプラザ(株)／(株)プラザクリエイト／(株)福岡リビング／(公社)福岡市シルバー人材センター／(株)ポーラ

**[人生を考える]** 斎場飛鳥会館／(一社)ソーシャルアップ／はなおもい葬儀社／(株)ベルコ／(株)友心／(株)ラック西日本典礼

令和3年2月15日現在