

令和 6 年 9 月 13 日
保健医療局健康医療部地域保健課

市政記者各位

10 月は「健康づくり月間」です



福岡市では、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、福岡 100 フェスティバルの一環として、体を動かし健康的な食事を学べる市民参加型のイベントなどを実施しますので、広報へのご協力をお願いいたします。

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。



1 FUKUOKA Fitness&Food FES ～福岡 運動と食のフェスティバル～

モルックやウォーキングなど、子どもから大人まで気軽に楽しめるスポーツを体験し、美味しく体に優しい健康的な食事を味わうことができます。

運動と食を一緒に楽しみ、健康づくりのきっかけとしましょう！

日時：令和 6 年 10 月 19 日（土）10：00～16：00

場所：舞鶴公園鴻臚館広場（中央区城内 1）



総合 MC
岡澤 アキラ



年間 PR 隊長
田中 菜津美

※運動コンテンツは事前申込制

特設ページの申込フォームに必要事項を入力の上、10 月 5 日（土）までに申込み
当選者には 10 月 10 日（木）までにメールで通知予定

2 パートナーズウォーク

「健康・食育パートナーズ」登録店を歩いて巡り、食事や買い物をする事で貯まるポイントで、家電や市の特産品に応募できるスタンプラリーを実施します。

期間：令和 6 年 10 月 21 日（月）～12 月 20 日（金）

使用アプリ：ふくおか散歩



▲詳細はこちら



▲ふくおか散歩 HP

3 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。

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

【問い合わせ先】

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

楽しく「らく〜」に参加出来る コンテンツが盛りだくさん!

コロナ禍で大人も子どもも運動不足が問題になっています。「FUKUOKA Fitness&Food FES 〜福岡運動と食のフェスティバル〜」で体を動かす楽しさを知って、ぜひ健康づくりを意識するきっかけにしてください! 専門講師の方によるレクチャーがありますのでなたでも簡単に参加できます。

事前申込 女子プロサッカーチーム「福岡J・アンクラス」がくる!

キッズサッカー教室

九州唯一のプレナスでレガリーで戦う女子サッカークラブ「福岡J・アンクラス」によるサッカー教室です! コーチは現役選手! 「サッカー」を通して体の基本的な動きを学ぶことが出来ます。

対象年齢: 6才から12才まで
※保護者同伴
時 間: ①10:00~11:00
②13:00~14:00
定 員: 各20名



一協力
anclas
WOMEN'S SOCCER TEAM SINCE 1988

事前申込 おしゃべりできるくらいのスピードで健康効果は2倍!!

スロージョギング

2009年にテレビで紹介されて以来、全国で大人気のスロージョギング。無理なく気軽に始められて、生活習慣病の予防、改善や脳の活性化、リフレッシュなどさまざまな効果が期待できます。

対象年齢: 年齢不問
※小学生以下は保護者同伴
時 間: ①11:00~12:00
②14:00~15:00
定 員: 各20名



一協力
日本スロージョギング協会
All Japan Slow Jogging Association

事前申込 正しい姿勢や歩き方をマスターし健康づくりに取り組もう!

ウォーキング

ウォーキングには「体脂肪の減少」「高血糖の予防・改善」「心肺持久力の向上」「血 flow の促進」「認知症の予防」「睡眠の質の改善」「ストレス解消」など驚くほど多くの効果があります。イベントで講師による正しいウォーキングを学べます。

対象年齢: 年齢不問
※小学生以下は保護者同伴
時 間: ①10:00~11:00
②13:00~14:00
定 員: 各20名



一協力
NPO法人ココフル

競技者急増でいま大注目のゲーム!

モルック

母国フィンランドでは、サウナを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。老若男女問わず楽しめる簡単なルールなので人気急上昇している話題の競技です。



一協力
日本モルック協会

年代・性別をこえて愛される

スポチャン

スポーツとしてチャンバラを蘇らせたスポチャン(スポーツチャンバラ)。「公平と安全」そして「自由」を基本理念とし、子どもからシニアまで、楽しく健康的に汗を流せます。

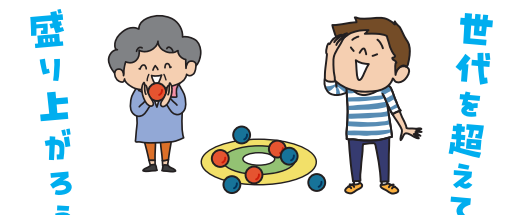


一協力
福岡県スポーツチャンバラ協会 王道塾

東京パラリンピックで金メダルを獲得!

ボッチャ

年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。



一協力
福岡ボッチャ協会

申込締切 **10/5** まで
事前申し込みが必要な種目は右記の二次元コードを読み取り専用フォームからお申し込みください
申し込み多数の場合は抽選になります。10/10までに当選者のみに通知いたします!
当日競技に参加される方は運動のできる服装でご来場ください。

参加無料



パートナーズウォーク

市内の健康的な食事を提供する「福岡市健康・食育パートナーズ」登録店を巡り、たくさん歩いて健康に良い食事をしましょう! 企画に参加して応募された方には、抽選で健康家電や福岡市特産品などをプレゼント! ぜひご参加ください!

イベント
詳細は
特設サイトを
みてね



期 間: 10月21日(月)~12月20日(金)
開催場所: 福岡市内のパートナーズウォーク
参加登録店

内 容: ① ふくおか散歩アプリをダウンロード
② 参加登録店で飲食・購入をする
③ 登録店で二次元コードを読み込みポイントをゲット
④ 期間中に条件をクリアプレゼントに応募



おいしい食事と
プレゼントをゲット!



ヘルシオホットクック

プレゼント
内容

A賞: ヘルシオホットクック 3名様
B賞: 福岡県産米5kg 15名様
C賞: 福岡市特産品 10名様



福岡県産米5kg

ダブルチャンス!
外れた方の中から
20名様に図書カード
1,000円分が当たる!

2024
年度

10月は福岡市健康づくり月間です!

よかろーもん・ぽちゃろーもんと一緒に楽しい1日をすごしませんか?

FUKUOKA NEXT

福岡100
人生100年代への
チャレンジ

健康について秋 考える



ぽちゃろーもん

軽スポーツや健康測定などすべて無料で体験できます! そのほかステージイベントや健康メニューのフードテント、キッチンカーなど、健康づくしのコンテンツがいっぱいの1日です!
詳しくは裏面をご覧ください。



福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん

総合MC
岡澤アキラさん



薬剤戦師 オーガマン
遊ぼう&撮影会

FUKUOKA Fitness&Food FES

〜福岡運動と食のフェスティバル〜

開催日時
2024年10月19日(土)
10:00~16:00

小雨決行 大雨等荒天の場合は中止となります

開催場所 舞鶴公園鴻臚館広場
福岡市中央区城内1-4

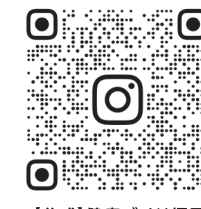
ご来場の際は公共交通機関をご利用ください
地下鉄[赤坂]「大濠公園」下車 徒歩8分
西鉄バス「福岡城・鴻臚館前」「福岡市美術館東口」
「大手門・平和台陸上競技場入口」下車 徒歩5分~8分

骨密度などの健康測定
オーガマンふれあい撮影会
キッチンカーなど
鴻臚館広場に健康コンテンツが大集合!
一部事前申し込みの必要なコンテンツがあります

詳細は裏面をごらんください

参加
無料

「健康づくり福岡」年間PR隊長
田中菜津美さん



【公式】健康づくり福岡
Instagram

【主催】福岡市保健医療局 地域保健課
【お問い合わせ】FUKUOKA Fitness & Food FES事務局 TEL:092-771-3166(株式会社アノンセ 平日 10:00~17:00)

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！

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！

普段の生活の中でも運動出来ます！運動動画『ながらエクササイズ』を見て、出来ることから始めてみましょう！

日常生活の中で

気づけば
健康に！

ゼロからイチへ。
始めましょう「ながらエクササイズ」

HIPではカンタンにできる運動を
動画でご紹介しています!!

あなたも
チャレンジして
みましょう!

福岡市保健医療局健康医療地域保健課

＞ みんなで楽しくロコモ予防！

女性向けエクササイズ体験教室

参加
無料

美と健康のための
フラ・エクササイズ

10/30(水) 18時半～19時半 西日本文化サークル
11/ 7(木) 18時半～19時半 西日本文化サークル

運動ぶきっちょさんの
ソフトエアロビ

11/9(土) 10時半～11時半 CREA大濠公園 BLUEスタジオ
11/9(土) 13時半～14時半 CREA大濠公園 BLUEスタジオ

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。参加者には、教室後も自宅で続けて使える
エクササイズバンドをプレゼント！ぜひご参加ください！

強度は3種類

弱：黄緑・中：青・強：黄色

ファンファン福岡 エクササイズ体験教室

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)にチャレンジし、達成すると通常よりも多くの
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(金)～10月31日(木)

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。
詳しい情報はアプリの「トピックス」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

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！

福岡市地下鉄では、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

駅から歩くことで
みつける街の
新しい魅力

ちかまるWEBマップ
駅から歩くことでみつける街の新しい魅力

通達と寺社 歴史探訪コース
千代田区千代田駅～千代田区千代田駅
千代田区千代田駅～千代田区千代田駅
千代田区千代田駅～千代田区千代田駅

～“沈黙の臓器”の声を聞こう～

CKDを放っておかない!

成人の8人に1人が、CKD(慢性腎臓病)と
言われ、新たな国民病と言われています。
CKDは進行すると、人工透析や
腎臓移植が必要になります。
腎臓が沈黙しているうち(早期)に、
発見し治療することが大切です!

CKD
(慢性腎臓病)に
関しての
詳細はこちら



福岡市 CKD

みんなで守ろう!
たばこルール!

令和2年4月、望まない受動喫煙
を防止するため、たばこに関する
ルールが法律で変わりました。吸う
人も吸わない人もルール、マナーを
守って福岡市を住みやすい街にし
ましょう!



専用Webサイト youtube「福岡チャンネル」

みんなは
どれくらい
知ってるかな?

マンガでわかる!
～たばこの配慮義務とは?～

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
を見ることができるよ!
今日の献立の参考にしてみよう!



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
ことができます。

福岡市 LINE 公式アカウント

お友だち登録はこちら



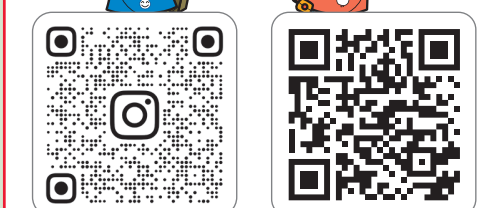
受信情報
から
健康・暮らし等
を選択

Instagram
アカウント
開設しました!

福岡市の様々な健康づくりに関する
情報をお届けします!FUKUOKA
Fitness&Food FESに関する投稿も
しています!ぜひチェックしてみてください!

Instagram
アカウント
開設しました!

Instagram
アカウント
開設しました!



Instagram アカウント

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>

ホームページ

Instagram

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。

●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

編集発行 お問い合わせ先 | 福岡市保健医療局地域保健課 ☎ 711-4374

その他の健康づくり情報ははこちらから

福岡市健康づくり・スポーツサイト <https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/think-health-navi/>