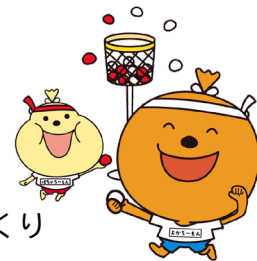


令和 5 年 9 月 1 3 日
保健医療局健康増進課

市政記者各位

10 月は「健康づくり月間」です
～取り組もう！自分のペースで健康づくり～

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、市民参加型のイベントに加え、女性の健康に関する情報発信を実施しますので、広報へのご協力をお願いいたします。

1 おもしろい運動会

福岡100フェスティバル

昨年の「おもしろウォーキング」に引き続き FM 福岡のラジオ番組「MORNING JAM」と提携し、今年は幅広い世代が参加できる運動会を開催します。日頃の運動不足を解消し、自身の健康づくりのきっかけとしましょう！

日時：10 月 22 日（日）8:15 集合、9:00 スタート（3.5 時間程度）
 場所：東平尾公園 博多の森補助競技場（博多区東平尾公園 2 丁目）
 定員：200 名（事前申込制・参加無料・抽選）
 申込方法：特設ページの申込フォームに必要事項を入力の上、
 10 月 3 日（火）までに申し込み
 ※当選者には 10 月 10 日（火）に参加証を発送予定

MORNING JAM でおなじみの
出演者が大集合！

タレント 中島浩二



申込フォーム

福岡 100 フェスティバルとは・・・

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。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する。【公式 HP：<https://100fes.city.fukuoka.lg.jp/>】

2 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 代の女性を対象にピラティス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

3 若年女性に向けたコンテンツを発信！

『福岡 100』の取組みの一つとして、一般財団法人ウェルネスサポート Lab^{ラボ}と共同して、Instagram アカウント『MeCare（ミーケア）』により、10 月の 1 か月間、若年女性の「やせ」の課題解決に向けたコンテンツを発信します。詳細は別紙をご覧ください。

【問い合わせ先】

■おもしろい運動会

女性向けエクササイズ体験教室
 保健医療局健康増進課 江頭・山下
 電話：092-711-4374（内線 2015）

■Instagram アカウント「MeCare（ミーケア）」

一般財団法人ウェルネスサポート Lab 笠（りゅう）
 電話：092-231-9762（9～17 時）
 メール：ryu.y@wellsuppo.or.jp
 HP：<http://www.wellsuppo.or.jp>

【3 若年女性に向けたコンテンツを発信！】について

■コンテンツ概要

- Instagram アカウント『MeCare (ミーケア)』とは・・・
生理などの女性特有の心身不調や不安、悩みを気軽に相談したり、正しい情報を得ることが出来るコミュニティ。
一般財団法人ウェルネスサポート Labが令和5年4月から運営。



■共同事業の具体的な内容

- 実施期間
令和5年10月1日～10月31日
- 主な対象者
高校生、大学生世代の女性およびその保護者
- 内容



(コンテンツイメージ)

若年女性の健康課題として「やせ」の割合が高いことが挙げられる。その解決に向け、「運動」についての正しい知識を啓発し、運動習慣の改善および定着を図るきっかけとするため、Instagram アカウント『MeCare (ミーケア)』でのライブ(※)を交えた情報発信を行う。 ※週1回予定

■実施体制について

本事業は、保健福祉分野の行政課題の解決につながる提案を企業等から募集する「福岡100ラボ」において採択したもので、一般財団法人ウェルネスサポート Labと福岡市保健医療局の共同実施事業です。

<主な役割分担>

一般財団法人ウェルネスサポート Lab	福岡市
<ul style="list-style-type: none">・発信コンテンツの企画、制作・Instagram「MeCare」での情報発信・事業の成果検証	<ul style="list-style-type: none">・発信コンテンツの企画、監修・市の媒体を使った広報

■一般財団法人ウェルネスサポート Labについて

- (所在地) 福岡市中央区渡辺通2-9-20-1103
- (代表) 代表理事 笠 淑美
- (事業内容) ヘルスケア/看護ケア/コミュニティ運営事業など

まちかどリビング

in 大博通り

歩道での新たな過ごし方を体験し、
まち歩きをもっと楽しみましょう。

開催日

10/24(火)～10/26(木)
8時～19時

問い合わせ先

保健医療局 保健医療政策課
TEL: 092-707-1063

ポストコロナに向けた 健康づくりナビ



コロナがもたらした様々な生活への影響で、体や心に不調はありませんか? 「健康づくりナビ」では、コロナ前の健康的な体や日常を取り戻す健康に関する情報を発信しています。

ポストコロナに向けた
健康づくりNAVI



健康づくりNAVI
Instagram



運動習慣でロコモ予防!

女性向けエクササイズ体験教室

運動ぶきっちょよさんの ソフトエアロビ



10/14(土) 10時半～11時半 クレア大濠公園
10/18(水) 18時半～19時半 十八ビル(渡辺通り)

優雅に健康バレエ



10/28(土) 10時半～11時半 クレア大名
11/1(水) 18時半～19時半 十八ビル(渡辺通り)

バレエで無理なく ボディメイク



11/15(水) 18時半～19時半 十八ビル(渡辺通り)
11/18(土) 14時～15時 クレア大名

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!
参加者でアンケートにお答えいただいた方には西日本新聞文化サークル運動系講座の1,000円オフ券をプレゼント!
各教室の申込締切日など詳細は右のコードからご確認ください。



費用	無料
申込方法	専用フォームにてお申込み ※各回定員は20名。申込多数の場合は抽選
問い合わせ先	エクササイズ体験教室受付事務局 Eメール: n-chiki@nishinippon-np.jp

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歩を達成)にチャレンジし、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(水)～10月31日(火)

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。
詳細な情報はアプリの「お知らせ」欄でご案内します。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

福岡市地下鉄では、『SUBWAY DIET WALKING』として、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!

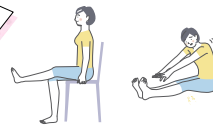
ちかまるWebマップ配信中!

季節や歴史を感じて楽しく歩こう!



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!



「ながらエクササイズ」の
情報はこちらから!



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!
運動動画『ながらエクササイズ』を見て、無理せず出来ることから始めてみましょう!



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出来るよ!
今日の献立の参考にしてくね!



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

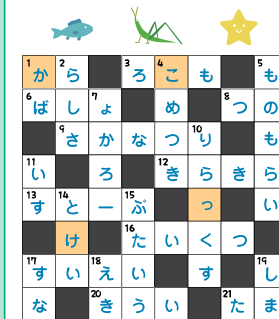
お友だち登録はこちら



受信情報 から
健康・暮らし等 を選択

わかったかな!?
おもて面の
クロスワードパズルの
こたえはこちら

か け っ こ



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 | 福岡市保健医療局健康増進課 ☎ 711-4374