

# 福岡市健康めぐろく

## 遊び方

- じゃんけんでサイコロをふる順番を決める
- サイコロをふって出た目の数を進み、止まったマスに指示があればそれにしたがう
- ゴールしたときに、「けんごうポイント」(けんぽ)が一番多い人が勝ち
- ★早くゴールした順に、1位5けんぽ、2位3けんぽ、3位以下1けんぽ
- ★ミッションマスは、全員必ず止まってミッションにチャレンジ



2022年度 10月は、福岡市健康づくり月間です！



# 健康について秋

あなたの健康、今が見直すタイミング！

コロナウイルスの感染拡大により、健康に関心を持つ方が増えています。これまでの生活を見直し、自分のライフスタイルに合った健康づくりに取り組み、ココロもカラダも元気になりましょう！



## MORNING JAMでおなじみ 中島浩二と歩こう！

# おもろいウォーキング in アイランドシティ 2022

参加費 無料

開催日 2022年10月23日(日)

少雨決行 大雨等の荒天の場合は中止となります。

アイランドシティ中央公園を起点に、約5kmのコースを歩きます。

集合時間 9:00

集合場所 アイランドシティ中央公園

当日のスケジュール

- 9:00～ 受付(参加証が必要です)
- 9:30～ 開会式・ウォーキングスタート ※所要時間2時間程度

会場へのアクセス

西鉄バス 天神中央郵便局前 → アイランドシティ中央公園前

博多バスターミナル1F

会場の駐車場は使えませんので、公共の交通機関をご利用ください。

事前申込制 応募人数 500名

福岡市在住または福岡市内に勤務・通学の方

申込期限 10月7日(金)

福岡市健康づくり・スポーツサイトに申し込み方法について記載しております。

こちらのQRコードからアクセス!!

Instagram Omorostagram おもろいウォーキング

インスタパネルで記念写真が撮れるよ!

いいね! 77777件

※おもろいウォーキング エアランドシティ ※なごりモーニングジム ※おもろい健康 ※ごまちゃん

ご応募いただいた個人情報は、責任を持って管理し、福岡市保健医療局健康増進課からの案内のために利用させていただきます。

【主催】福岡市保健医療局 健康増進課 【お問い合わせ先】エフエム福岡内 おもろいウォーキング事務局 TEL: 092-791-7290

当日はアイランドシティに来られない方も、ふくおか散歩アプリで、どこにいてもイベントに参加できます!

1. 事前に「ふくおか散歩」アプリを登録

2. 9:00から出現する限定ミッションにチャレンジ

3. 実際のイベントで歩く5km相当歩数を、好きな場所で歩く

時間内に達成するとミッションクリア(注)

ミッション時間 9:00～12:00

(注) チャレンジ後、必ず12:00までにアプリを再度立ち上げてください。※ミッション参加で参加ポイントの付与あり。さらにミッションをクリアすると、抽選で当たる商品の応募ができます。

お問い合わせ先 ふくおか散歩専用の問い合わせフォームからお問い合わせください。 ふくおか散歩 検索



# イベントに備えて健康的な体づくりをしよう

秋のイベントに備えて体づくりにチャレンジ！子どもから大人まで楽しめる動画で、ポイントをチェックしよう！

## 食事編

元気に体を動かすためには、毎日の食事からの栄養摂取と運動前の食事の調整が大切です。健康を維持するための食事のポイントを知って、スポーツの秋を楽しみましょう！当日の朝食のとり方や水分補給についてもご紹介します。

## 腸活編

健康的な体づくりには質の良い睡眠も大切。良い眠りの鍵となる「セロトニン」をしっかり増やす腸内環境作りについてご紹介します。



講師/山下あきこ  
株式会社マインドフルヘルス  
代表取締役  
医学博士

## ピラティス編

「バランスの良いウォーキングをサポートする筋肉」をテーマにしたエクササイズをご紹介します。(もも裏やお尻、腹筋に効果のあるピラティス3種) インストラクターと一緒に体を動かしイベントに備えて少しずつ筋力をつけましょう！



講師/AZU  
PilatesStudioA 代表  
ピラティスインストラクター歴9年

健康づくりのヒントがいっぱい！

福岡市健康づくり おもろいウォーキング 検索

<https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/think-health-navi/walking2022>



# ロコモフェスタ 2022



みんなで、ロコモ STOP!

運動不足から、体力や筋力の低下を感じていませんか？当日は専門家によるトークショーのほか、ロコモ度テストや骨健康度測定で体の状態をチェックできます。ぜひご参加ください。

日時 10月19日(水)  
12:00 ~ 18:00

片足立ちで膝下が  
はけない!?  
それって..ロコモかも!?

場所 新天町メルヘン広場  
(福岡市中央区天神 2丁目)

費用 無料

問い合わせ先 ロコモフェスタ事務局  
電話: 092-715-0401 (平日 10:00 ~ 17:00)



# ロコモを知って、楽しくロコモを予防しよう!

# ロコモロコモ

運動で Happy 大作戦!

親子で体を動かしながら、岡澤アキラ氏と一緒に「ロコモ」について知ろう。トークショーやロコモ度テストなどのスタンブラリー、ロコモコの販売もあるよ!



ロコモコを  
販売中!

入場  
無料

※延期時は入場料が必要

日時 10月30日(日)  
10:00 ~ 16:00 ※荒天時11月6日(日)延期

場所 海の中道海浜公園 子供の広場

費用 無料(駐車場代は有料)

申込方法 QRコードを読み込んで  
ネットで申込

問い合わせ先 ロコモロコモ事務局  
電話: 092-401-3456  
(平日 10:00 ~ 16:00)



# プレイ・フィットネス in 明治公園

福岡 100PARTNERS と一緒に、楽しく体を動かせるイベントを開催します。忙しくて、ついつい運動不足なオフィスワーカーの皆さん、お昼休みに、ちょっと公園で体を動かしてみませんか。心と体がリフレッシュすること間違いなし!

開催日 10月12日(水) ~ 14日(金) 各日 11:00 ~ 14:00 ※雨天中止

場所 明治公園 (博多区博多駅前 3丁目 24)

問い合わせ先 福祉局政策推進課 TEL: 711-4812 FAX: 733-5587

## フィットネス FITRIS (FunLife)

あなたの体をコントローラーに、あのパズルゲームが遊べます。一定以上のスコアでプレゼントも。あなたの知力と体力をかけて、目指せハイスコア!



## 肌ケア体験 (POLA)

運動はしたいけど汗が気になるあなた!美容専門スタッフが、運動後のお肌のケアを提案します。



## 10分フィットネス (スタジオオハラディン、10分ランチフィットネス協会)

音楽に合わせて、楽しく体をほぐせば気分もスッキリ。運動が苦手でも大丈夫!



## 握力チャレンジ

握力は寿命のバロメーター。同年代の平均値を超えられますか!? 参加賞もプレゼント。



## 骨健康度 & 心電図測定

あなたの骨と心臓は元気ですか? 普段なかなか測れない骨健康度と心電図を測るチャンスです!



福岡 100PARTNERS... 人生 100 年時代に向けた市民一人ひとりのチャレンジを、市と一緒に応援する事業者

# ふくおか散歩 ウォーキングアプリ 「ふくおか散歩」で、今年は2つのチャレンジ!

参加  
無料

## 1 みんなで競争! 福岡市内区・校区対抗戦

期間中、アプリ内のプロフィール情報を基に区・校区のユーザ平均歩数を算出して順位を決定する対抗戦を実施します。(上位の区・校区のユーザへは、ポイントをプレゼント)

チャレンジ期間 10月1日(土) ~ 31日(月)

チャレンジ方法 対抗戦への申込は不要です。アプリ内のプロフィール欄で、区・校区の情報が登録されている方は、自動で参加となります。

## 2 よかろーもんからの挑戦状! 秋の歩数チャレンジ

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、貯まったポイントで素敵なプレゼントに応募できるキャンペーンを12月に実施予定です。

チャレンジ期間 11月15日(火) ~ 30日(水)

チャレンジ方法 期間中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。

①②の詳細な情報はアプリの「お知らせ」欄でご案内いたします。下記のコードを読み取るか「ふくおか散歩」で検索の上、アプリをダウンロードしてご確認ください。

Androidの方



iPhoneの方



# ながらエクササイズ



ながらで 解消! 努力は 最小!  
やり方 楽勝! 気づけば 健康!

日頃「体動かさなきゃなー」「でも時間ないなー」と思っているあなた! 日常生活の中で運動出来ます! 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!



「ながらエクササイズ」の情報はこちらから!

# ゼロからイチへ。始めましょう「ながらエクササイズ」



あなたはこのポーズ 30秒間でできますか?

## 望まない受動喫煙をなくそう!

- 喫煙者の吸っている煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを『受動喫煙』といいます。
- すべての人が受動喫煙をしないよう、喫煙者は建物内はもちろん、家の中や自動車内でも望まない受動喫煙が起こらないように配慮し、特に、子どもや患者等が集まる場所や近くにいる場所では、喫煙を控えましょう。



たばこ対策情報サイトはこちら



2022年4月1日より、民法の一部改正により成年年齢が20歳から18歳に変わりましたが、喫煙はこれまで通り20歳からしか認められていません。

## 食を通じた健康づくりのヒントに!

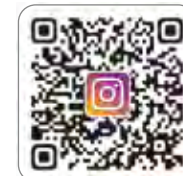
# Instagram『いくちゃんねる福岡市』



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よう!



インスタはこちらから/



歩けば街が好きになる。乗れば世界が広がる。

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!

福岡市地下鉄

## ちかまるWebマップ配信中!



スマホで現在位置を確認しながら歩けるよ!

## 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 お問合わせ先 | 福岡市保健医療局健康増進課 ☎ 711-4374

その他の健康づくり情報はこちらから

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