

令和6年12月23日  
北九州市保健福祉局

報道機関各位

武内市長も実践!!

～ 毎日を少し変える! ～  
**「鎌田式」健康動画を公開します**

北九州市アドバイザー鎌田實氏と武内市長が、生活の仕方を少し変えるだけで、がんばらなくてもできる「鎌田式！健康づくり」をお伝えします。

鎌田 實 (かまたみのる)氏 北九州市アドバイザー (医師・作家・諏訪中央病院名誉院長)  
ベストセラー「がんばらない」、「鎌田式『スクワット』と『かかと落とし』」他、著書多数。

<公開予定動画> タン活編・筋活編 (約30秒)



■公開概要

公開日時: 令和6年12月23日(月)

■動画アクセス方法

[URL] <https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/17200540.html>



■北九州市営バス × 健康づくり

北九州市営バスの車内で「毎日を少し変える！」動画を放映しています。

バスに乗りながら、自身の健康を振り返ることができるような取り組みを推進します。

※バスの車体によって放映がないものもあります。



【北九州市営バスについて】

交通局 総務経営課

担当: 實藤(課長)、山下(課長)

電話: 093-771-8401

【健康づくり動画について】

保健福祉局 健康推進課

担当: 奥(課長)、荒牧(係長)

電話: 093-582-2018