

すこやかハート北九州

保健福祉の情報をお伝えします

アプリを使って、健康づくりをはじめよう！

健康づくりアプリ
「GO!GO!あるくっちゃんKitaaQ」

北九州市が公開する、健康づくりのためのスマートフォンアプリです。歩数をはじめ、体重や血圧、一日の野菜摂取量など、毎日の健康情報を記録することができます。

健康づくりは日々の積み重ねが大切です。体や活動量の変化が見えると、健康づくりも楽しくなります。アプリを使って始めてみませんか。

■アプリの主な機能

- ・歩数表示
- ・健康記録(体重、血圧、地域ボランティアなど)
- ・集団検診案内(特定健診、がん検診など)
- ・熱中症予測表示(夏季だけ) など

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

アプリのホーム画面



アプリ内でポイントを集めると、毎月抽選でデジタルギフト(QUOカードPay)を進呈します

アプリのダウンロードはコチラから



コラム
今年こそ身に付けたい
健康的な習慣づくりのコツ

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

令和7年に入って1カ月ちよつと。お正月に目標を立てた人、まだの人、いかがお過ごしでしょうか。今年こそ、健康のために何かやりたいと思っている人もいらつしやるかもしれません。健康な生活は、日々の小さな選択の積み重ねで築かれます。しかし、「健康に気を付けなければ」と頭では分かっているのに、実際に行動を続けるのは難しいものです。そこで、無理なく始められる健康習慣づくりのコツをご紹介します。

「小さな一歩」を意識する

例えば、エレベーターではなく階段を使う、1駅分歩いてみる、といった小さな行動で構いません。昨日よりも今日が、より心と体が喜ぶ日になるように意識してみてください。歩数などを記録に付けて自分の活動の状況を可視化するのも習慣化に効果があります。記録する方法は紙でもアプ

リでも構いません。

つながりを大切に

最近の研究で、人とのつながりが持つ健康への良い影響が分かっています。町内会、運動や趣味のグループ、お祭りなど、人と会って話すことも健康やかに生きる重要な要素です。

人の習慣が根付くまでには、平均で2カ月ちよつと、長い人では8カ月以上かかります。焦らず、気楽に、取り組んでみてください。

公衆衛生学者・パブリックヘルス
ストラテジスト

林 英恵



市政フラッシュ

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

朽網駅が特急停車駅に！北九州空港へのアクセスが強化されます！

昨年12月26日に九州旅客鉄道(株)と北九州市の共同記者会見が行われ、北九州空港の最寄り駅である朽網駅に、今年4月1日から特急列車が停車することを発表しました(1日上下計10本)。

北九州空港開港以来の悲願であった北九州空港の新アクセス「朽網駅特急ルート」が誕生します。特急停車を起爆剤に、北九州空港へのアクセスをさらに強化していきます(エアポートバスの増便など)。

早くてスムーズな特急列車とエアポートバスで、空の旅がより身近で快適になります。ぜひ北九州空港をご利用ください。

特急列車とエアポートバスを利用した場合の所要時間

- 黒崎駅⇄空港 55分→45分
- 折尾駅⇄空港 65分→50分

その他のアクセス強化の取り組みやキャンペーンについては、随時、市のホームページなどでお知らせします。



▲JR九州・古宮社長と武内市長

港湾空港局空港企画課 ☎582・2308

「小倉ぬか炊きマップ」を発行しました！

北九州市の伝統的な郷土料理であるぬか炊きを多くの人に味わっていただくため、小倉駅周辺で「買う」「食べる」ことができる店舗の情報を掲載した「小倉ぬか炊きマップ」を発行しました。

マップは5言語に対応しており、各区役所や観光案内所などで配布中です。ぜひお気に入りのぬか炊きを見つけてください。



マップは、市のホームページからもご覧いただけます



産業経済局サービス産業政策課 ☎582・2050

