

①たばこはやめて自分と周りの人を煙から守りましょう

喫煙すると、①血圧の上昇、②血液中の善玉コレステロールの減少、中性脂肪・悪玉コレステロールの増加、③血糖値の上昇が起こり、喫煙と高血圧・脂質異常・高血糖が重なると約4～5倍、脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなります。肺がんのリスクは男性が4.4倍、女性が2.8倍となります。また、WHO(世界保健機関)は、「喫煙は新型コロナウイルス感染症を重症化させる」というメッセージを出しています。

さらに、たばこを吸っている本人だけでなく、周囲の人たちにも健康被害が及んでしまう受動喫煙は、法的にも厳しく規制されています。ご自身だけでなくご家族や周囲の人の健康を守るためには、禁煙は不可欠です。北九州市では「禁煙支援ガイドブック」を作成し、禁煙をスムーズに行えるためのコツから最新の禁煙治療まで、様々な情報をご紹介します。ぜひご覧ください。

詳しくは、北九州市のホームページ [たばこ受動喫煙 検索](#)



②ぐっすり眠り心身の疲れを取りましょう

- ▶できるだけ同じ時間に起床・就寝することを心がけましょう。
- ▶適度な運動と規則正しい食事は良い睡眠につながります。
- ▶睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ▶睡眠時間は年齢で徐々に短縮します。



- ▶良い睡眠には眠りへの環境づくりも大切。(自分に合ったリラックス法/寝具など)
- ▶寝つきが悪い場合は、眠くなってから床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ▶いつもと違う睡眠は、専門家に相談。(激しいびびき/呼吸停止/手足のびくつき/歯ぎしり等)

③ひととのつながりを大切にしましょう

閉じこもりを予防しよう!

閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せず過ごしている状態のことです。週に1回も外出をしない人は、閉じこもりといえます。閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりがちな生活が身体機能を低下させ、要介護状態を招きやすくなると考えられています。



ボランティア活動に参加しよう

今までの人生で得た知識や経験、技術を誰かのために役立ててみませんか?



趣味を楽しもう

趣味サークルなどへの参加は、新しい仲間と出会えるきっかけになります。



積極的に外へ出よう

人との交流がある高齢者ほど自立度が高く、長生きであることがわかっていきます。外出することで人と交わりましょう。

北九州市民のみなさまの健康づくりを応援します! 協賛店・協賛企業

(令和4年4月28日現在・50音順・一部抜粋)



40歳以上の方対象



健康マイレージのポイントをためて抽選会に参加しよう!!



参加方法 STEP 1 各種健康診査 ▶ STEP 2 健康づくり取り組み ▶ STEP 3 10ポイントで応募

取り組み期間 令和4年 6月1日(水)～令和5年 2月28日(火)

応募受付期間 令和4年 7月1日(金)～令和5年 2月28日(火)

健康マイレージとは... 健康診査の受診や、健康づくりの目標を立て実践したものをポイント化し、貯めたポイントで特典に応募できることで健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。市民の自主的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及啓発することを目的としています。

みんなもらえる!!

健康づくりアプリで応募

あるくつちや

ゴールドカード & 電子マネー 500円分 (どちらも)

※予定収支に達した場合、開始の場合があります。

専用はがきで応募

北九州市立スポーツ施設(5施設) 利用券500円相当 (65歳以上の方)

or (もしくは)

サービス内容や協賛店の情報はこちら▼

ゴールドカードとは協賛店で様々なサービスが受けられる優待カードです。 [健康づくり 協賛店 検索](#)

ゴールドカード持っています!

市民の皆さま

ゴールドカード(※) カードの提示

サービスの提供

※1 アプリより応募した方...アプリ内にゴールドカードを提示します。
※2 専用はがきより応募した方...ゴールドカード(※)を提示します。

サービス例

- ▶映画鑑賞料金を割引!
- ▶ソフトドリンク1杯サービス/小鉢1品無料!
- ▶お弁当全品10%OFF
- ▶健康ボウリング教室無料!
- ▶などなどサービス内容を随時更新します!

抽選でもらえる!!

専用はがき・アプリ応募 あわせて抽選で

1,500名様にステキな景品が当たる!



※画像はイメージです。※景品の内容は予告なく変更となる場合があります。詳しくは専用ホームページをご覧ください。

お問い合わせ

北九州市健康づくりインセンティブ事業事務局:Kanoプランニング株式会社
TEL: 093-967-1320 (平日 9:00~17:00) email: info.kanoplan@gmail.com
Kanoプランニング株式会社は、北九州市の委託を受けて事業の運営を行っています。



参加から応募までの手順

STEP 1 健康診査を受けましょう！ 応募必須条件です。 2P

ポイントの対象となるのは

令和4年3月1日(火)～令和5年2月28日(火) に受診したものです。
※職場で受けた健康診査も対象です。

STEP 2 健康づくり1か月チャレンジ！ 健康マイレージのポイントをためて抽選会に参加しよう！

健康づくりアプリで応募



健康づくりアプリ
「GO!GO!あるくっチャKitaQ」の
健康マイレージから参加できるよ！

右記QRコードか、
アプリストアで検索
無料でダウンロード
できます。



- ①1日平均6,000歩以上を歩く 2P
※アプリ上で自動計算します。
- ②毎日体重を入力 2P
- ③週に1回血圧測定・塩分チェック入力 各2P

専用はがきで応募

専用はがきで参加できるよ！



- ①取り組み前後の体重・血圧測定、
塩分チェックの実施 各2P
- ②健康づくり活動を実践 2P

※詳細は4ページ以降、
またはホームページを
ご確認ください▶



STEP 3 10ポイントをためて応募しましょう！

健康づくりアプリで応募

必要事項を入力の上、「応募する」を押してください。

専用はがきで応募

必要事項を記入の上、63円切手を貼ってご応募ください。



応募方法

	応募要件	応募に必要なポイント	全員特典	抽選景品	応募方法・締め切り
アプリ	令和5年 2月28日時点で 40歳以上 市民 市内勤務者	10P	ゴールドカード & 電子マネー500円分	抽選で1,500人 (令和5年3月発送)	アプリから 令和4年7月1日～ 令和5年2月28日
専用はがき			ゴールドカード or 北九州市立スポーツ 施設利用券500円相当		切手を貼って投函 令和4年7月1日～ 令和5年2月28日(消印有効)

※抽選景品の当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

※アプリと専用はがきの重複応募は無効です。

※お預かりした個人情報は事務局及び北九州市が責任をもって管理し、市の健康づくり施策のみで使用し、事業終了後に全て破棄します。

はがきで応募する際の注意事項

ステップ1 各種健康診査を受診し、受診日を記入しましょう。
特定健診・後期高齢者健診・基本健診いずれかの受診は必須です。
職場で受けた健康診査も対象です。

ステップ2 ①1か月チャレンジのスタート日と終了日の測定記録を記入しましょう。
体重測定・血圧測定・塩分チェックの実施でそれぞれ2ポイントです。
塩分チェックは5ページの塩分チェックシートを使って計算しましょう。
②健康づくり活動のうち、1か月取り組みしたものに☑を付けましょう。
いくつ取り組んでも2ポイントです。

のりしろ		のりしろ	
フリガナ 氏名	_____	ステップ2 健康づくり1か月チャレンジ！	
住所 〒	_____	①1か月チャレンジのスタート日と終了日の 測定記録を記入しましょう。	
(住所が市外の方のみ)市内勤務ですか(はい・いいえ)	_____	スタート日	終了日
電話番号	_____	月	日
年齢	歳	性別	男・女
身長	cm	体重	kg
ステップ1 けんしん(健診・検診)を受けよう！		血圧	mmHg / mmHg
受診した健康診査に☑を付け、受診日を記入してください。		塩分チェック	点
必須	<input type="checkbox"/> 特定健診	年	月
	<input type="checkbox"/> 後期高齢者健診	日	
	<input type="checkbox"/> 基本健診	月	日
	<input type="checkbox"/> 結核・肺がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 胃がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 乳がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 前立腺がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 歯周病(歯周疾患)検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 後期高齢者健診歯科健診	月	日
	<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検査	月	日
	<input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診	月	日
必須	<input type="checkbox"/> 野菜の摂取	1日5皿(350g)野菜をとりました！	2ポイント
	<input type="checkbox"/> 減塩	減塩に心がけました！	
	<input type="checkbox"/> 飲酒	適正飲酒量を心がけました！	
	<input type="checkbox"/> お口の元気体操	1日1回以上実践しました！	
	<input type="checkbox"/> 歩数	1日6,000歩以上歩きました！	
	<input type="checkbox"/> たばこ	禁煙しました！	
	<input type="checkbox"/> 睡眠	十分な睡眠をとりました！	
	<input type="checkbox"/> ボランティア・地域活動	ボランティア活動や、地域活動に参加 しました！積極的に外出しました！	

健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃKitaQ」を登録しよう!

あるくっちゃ

ご利用方法

①AppStoreまたはGooglePlayから「あるくっちゃ」をダウンロードします。



②アプリを起動し、メッセージに従って、メールアドレス/パスワード/ニックネームなどを入力、または選択。
※Androidの方はGoogleFitとの連携をお願いします。

主な機能

- ポイントの貯め方
- アプリを開く(1ポイント/日)
- ウォーキングする(1ポイント/1,000歩/日) 最大12ポイント/日
- ウォーキングコースを歩く(1~10ポイント)
- 体重の測定・入力をする(1ポイント/日)
- 血圧の測定・入力をする(朝・夕それぞれ1ポイント/日)



オール北九州市で健康(幸)寿命をのばそう!

死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患は、高血圧や高血糖、脂質異常が主な原因で、がんを含めたこれらの生活習慣病は、禁煙、節酒、バランスのとれた食事、適度な運動、快適な睡眠などで予防できます。毎日の生活をちょっとだけ見直して、元気で健康な毎日を手に入れましょう!

さらに、令和元年の国民生活基礎調査によると、要介護となった3大原因は、①認知症、②脳血管疾患、③骨折・転倒になっています。要介護にならないためには、その前段階のフレイル(*)を予防することが重要です。



*フレイルとは...「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。早く気づいて対応する事で、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。

①けんしん(健診・検診)を受診しましょう

北九州市が実施している各種健康診査

検診の種類	方式	対象者	受診料
国民健康保険特定健診	集団/個別	40歳~74歳の国保加入の市民	無料 8,000円相当の検診が無料
基本健診	集団/個別	40歳以上の生活保護受給世帯の市民	無料(要受診券) 無料
胃がん検診	集団	35歳以上の市民	35歳~39歳 1,000円 / 40歳以上 900円
	個別	40歳以上の市民	1,000円
子宮頸がん検診	個別	20歳以上の女性	1,000円
乳がん検診(マンモグラフィ)	集団/個別	40歳以上の女性	1,000円
大腸がん検診	集団/個別	40歳以上の市民	500円
結核・肺がん検診	集団	40歳以上の市民	無料 ※喀痰検査は900円
前立腺がん検診	集団/個別	50歳以上の男性	1,000円
骨粗しょう症検診	集団	18歳以上の市民	1,000円
肝炎ウイルス検査	集団/個別	年齢にかかわらず、過去に受診したことがない市民	無料
歯周病(歯周疾患)検診	個別	40歳・50歳・60歳・70歳の市民	500円 ※70歳の方は無料

※70歳以上の方は無料で受診できます。(年齢の確認できるものを持参下さい)
市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は市区役所で受診券の交付を受ければ受診料が免除されます。
また、後期高齢者医療被保険者証を持っている65歳~69歳の方は、後期高齢者医療被保険者証を持参すれば受診料が免除されます。
※国民健康保険特定健診を受診される方は、特定健診受診券と国民健康保険証が必要です。
また、胃がん検診と乳がん検診は事前に予約が必要です。歯周病(歯周疾患)検診は受診券が必要です(受診券は誕生日の月末に発送)。

■集団方式
日程は市政だよりや市ホームページでお知らせします。
▼集団検診予約センター(事前予約が必要です)
0570-783-077 または 093-953-6168
北九州市ホームページ [集団検診 予約 検索](#)

■個別方式
健診マークのステッカーがある医療機関に事前に電話で確認の上「北九州市の健診を希望」と申し出て、受診してください。
(胃がん検診・乳がん検診は要予約)

予約方法

各種検診実施機関

お問い合わせ お住いの区の区役所保健福祉課健康相談コーナー、もしくは保健福祉局健康推進課 ▶ 093-582-2018
75歳以上が対象の「後期高齢者健康診査」「後期高齢者歯科健診」は福岡県後期高齢者広域連合 ▶ 092651-3111

アプリ促進キャンペーン実施中! アプリを入れるとメリットたくさん!!

市民の方、市内通勤・通学している方でアプリ内ポイントを1ヶ月で200ポイント以上獲得し、アプリ内に体重・血圧・塩分チェックを入力すると自動で抽選に参加できます。

「ゴールドカード」 & 毎月200名様に電子マネー 1,000円分

Wチャンス 抽選で商品券等が当たる!

※抽選対象者以外の方も対象です。※当選のご連絡はアプリ内登録のメールアドレスへ送付します。

健康マイレージアンケート

8 0 3 0 8 5 1

北九州市小倉北区
木町2丁目2-11
健康づくりインセンティブ事業事務局 宛
(Kanoプランニング株式会社内)

- 応募回数
1. 初めて 2. 2回目 3. 3回目 4. 4回以上
- 特定健診やがん検診など各種検診について
1. 初めて受診した 2. 久しぶりに受診した 3. 毎年受診している
- 今年度の健康マイレージをどのような方法で知りましたか(複数回答可)
1. 区役所・市民センター 2. 市政だより・市ホームページ
3. 健康づくり推進員 4. 食生活改善推進員(ヘルスメイト)
5. 知人・友人 6. 医療機関・歯科医院・薬局
7. 老人クラブ 8. その他()
- 今年度の健康マイレージをきっかけに健康について心がけるようになりましたか
1. 非常に 2. 時折 3. 以前から 4. 変化なし
- スマートフォン用アプリ「GO!GO!あるくっちゃKitaQ」を利用していますか
1. 利用している 2. 知らない 3. スマートフォンを持っていない
4. 利用方法が分からない
- 健康マイレージ事業を続けた方が良いと思いますか
1. 続けた方が良い 2. やめた方が良い 3. どちらでも良い

ご意見ご要望等がありましたらご記入ください。

- 65歳以上の方のみお選びください。☑
- ゴールドカード
- または下記の北九州市スポーツ施設利用券いずれか1つ
- 体育館利用券5枚
 - トレーニング室利用券5枚
 - 庭球場(砂入り人工芝コート)利用券 ...4枚
 - 室内プール利用券(7・8月)5枚
 - 室内プール利用券(7・8月以外の月) ...4枚
- 北九州市立スポーツ施設利用券の使用については、各施設にお問合せ下さい。

②野菜をしっかり1日350gを目標にとりましょう

野菜は1日350g以上はどのくらい？たとえば・・・



1皿70gが目安
70g×5皿=350g

1日3食バランスよく食事をとりましょう



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

③食塩のとりすぎに注意しましょう

生活習慣病予防のための
1日の食塩摂取量の目標値

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。減塩は高血圧の人に限らず、血圧が正常な人にも必要です。

塩分チェックシート合計8点以下を目指しましょう！

詳しくは、北九州市のホームページ

はじめよう！減塩生活

検索

男性 7.5g未満
小さじ1と1/4

女性 6.5g未満
小さじ1と1/2

※高血圧の人は6g未満

あなたの塩分チェックシート 当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度		3点	2点	1点	0点
		みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (毎食毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
屋敷で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味つけは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	

○をつけた個数	合計点	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
1回目	点	点	点	点	0点
2回目	点	点	点	点	0点

合計点	評価
0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。

合計点	評価
14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人 救急記念心臓病院 理事長 土橋卓也先生

④お酒と上手に付き合みましょう

純アルコールの摂取量は1日20g以内に抑えるとともに、最低週に2日は、お酒を飲まない「休肝日」をつくるのが大切です。お酒はほどほどに。

●1日の飲酒量の目安

※いずれか1種類。女性や高齢者は、これよりも少ない量が目安となります。



⑤歯とお口の健康を守りましょう

歯やお口の健康は、話す、笑う、おいしく食べる、若さや表情を保つなど、生きがいや生活の楽しみのためにとっても大切です。お口の健康は全身の健康とつながっています。

元気なお口を保つために！

- ▶かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診しましょう。
- ▶新聞や本を声に出してゆっくりはつきり読んでみましょう。
- ▶いつもより+5回多くしっかり噛んで食べましょう。
- ▶お口の元気体操を1日1回以上行ってみましょう。
- ▶毎食後と寝る前には正しい方法で歯磨きをしましょう。(入れ歯の手入れも忘れずに！)

レッツお口の元気体操！

お口と舌の筋力アップのためにお口の元気体操を始めましょう。表情も心も豊かになって生き生きとしてきます。

口の運動 飲み込む力をアップし、食べこぼしを防止します。

- ①ア〜のお口** ゆっくり大きく口を開ける
- ②イ〜のお口** 唇を横(左右)にしっかりと引く
- ③ウ〜のお口** 唇を前にとがらすように突き出す
- ④頬くらまし(両方)** 両方の頬をふくらましたり、頬をへこましたりする
- ⑤頬くらまし(左・右)** 左右の頬をふくらます

舌の運動

- ①舌の左右運動** 舌で左右の頬を内側から押す
- ②舌の回転運動** 口の中で舌をゆっくり回す

⑥+10(プラステン)から始めましょう

毎日今より10分多くからだを動かすこと！

年齢	18~64歳	65歳以上
目標	1日 8,000歩が目安です。 1日合計 60分は 元気にからだを動かしましょう	なるべく、じっとしている時間を減らしましょう！ 1日合計 40分は からだを動かしましょう

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！



ご当地体操
・きたきゅう体操
・ひまわり太極拳 もおすすめです。



毎日の生活のなかで身体を動かす機会を積み重ねて無理なく+10(プラステン)を達成しましょう！