



古賀式私の朝プロジェクト ～人生を楽しむ古賀市の朝活～ 2024年度実施報告書

健康介護課 健康づくり係

古賀式 私の朝プロジェクトの目的

- 朝の時間を有効に活用し、より健やかな毎日を過ごすためのヒントを発信する。
- プロジェクトのキーワードは
 - ①産学官連携
 - ②地域住民の健康増進
 - ③全世代型
 - ④自分ゴト化。プロジェクトメンバーの強みを活かした活動を実践する。
- 本プロジェクトの認知度向上、協賛社等のサポーターや、他の部局との連携施策を業務領域内で展開。

古賀式 私の朝プロジェクト（プロジェクトメンバー）

< 2024年度実施内容 >

①子どもの健康づくり推進事業（資料10参照）

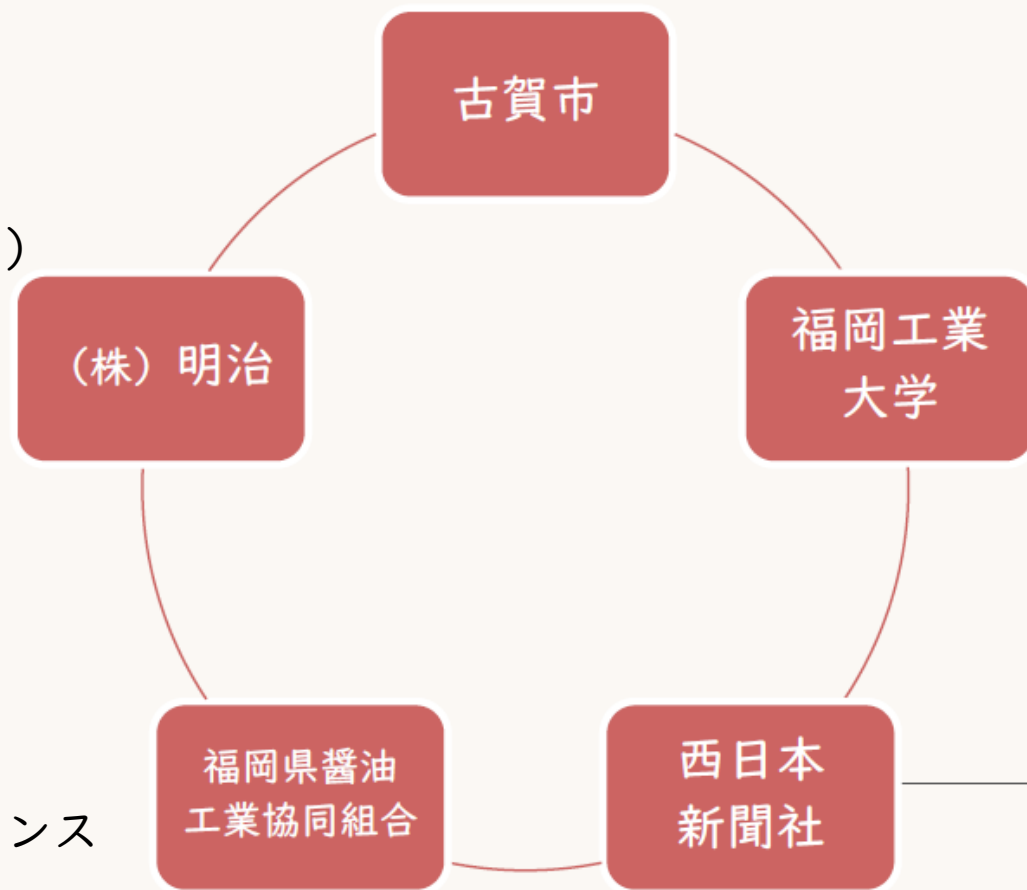
- ・モデル事業：市内3小中学校（古賀西小・千鳥小・古賀北中）

②流通店舗での啓発活動

- ・イオン福津店、サンリブ古賀でのイベント
- ・古賀式私の朝プロジェクトの継続的な情報発信

③プロジェクトの浸透に向けた活動

- ・通学合宿（3地域実施）にて、（株）明治より牛乳の贈呈
- ・いきいきボールンピック大会にて、（株）明治よりメイバランス提供
- ・朝活についての認知度調査（アンケート）



流通店舗での啓発活動 サンリブ古賀（2025年2月15日）

田辺市長のトークショーや株式会社明治による健康講座、産学官連携（古賀市×福岡工業大学×株式会社明治）で進める「子ども健康づくり推進事業」に関する報告をステージで展開。体験ブースでは、お手軽健康チェックコーナー、みそ汁で味覚チェック体験、10gのたんぱく質食材組み合わせチャレンジ（明治）、生活習慣記録体験コーナー等を実施し、朝活のメリット&朝食の習慣化を広く周知。



流通店舗での啓発活動 イオン福津（2024年9月23日）

田辺市長（古賀市）、原崎市長（福津市）、大川支社長（株式会社明治）、
檜崎教授（福岡工業大学）、森山理事長（福岡県醤油工業協同組合）が登壇するトークセッションを開催。

その他に、古賀市食生活改善推進会による減塩大型紙芝居や計量スプーンの使い方、福岡県醤油工業協同組合による醤油の味くらべ、たんぱく質や健康チャレンジ10か条クイズなど多彩に展開。

トークセッション



計量スプーンの使い方



減塩大型紙芝居



醤油の味くらべ

通学合宿

1週間子どもたちが公民館で寝食を共にしながら、学校へ通う活動。地域のボランティアの方が中心となり実施。令和6年度から骨密度測定や健康講話、「子ども版健康チャレンジ10か条」の啓発を合宿に取り入れていただいた。またプロジェクトメンバーである（株）明治より、牛乳の寄贈がなされた。

- ①青柳小校区 (2024年7月3日に訪問)
- ②花鶴小校区 (2024年10月8日に訪問)
- ③古賀西小校区 (2024年10月7日に訪問)

通学合宿の児童に株式会社明治から牛乳を寄贈。古賀市は、健康講話と骨密度測定実施、健康づくり推進員による健康チャレンジ10か条の紹介。



いきいきボールンピック大会に協賛（2024年11月7日）

フレイル予防への啓発として、株式会社明治から「明治メイバランス」を参加者、上位チームに贈呈



「古賀式私の朝プロジェクト」認知度調査アンケート (2025年2月4日～2025年3月14日)

■調査対象：古賀市在住者、古賀市で働く方

■調査手法：チラシ、新聞折り込み

■「古賀市健康チャレンジ10か条」の認知度調査も合わせて実施。回答者の中から抽選でお米や明治SAVAS等の賞品をプレゼント。

■調査結果（有効回答数 540）※50歳～70歳代が約7割を占める

○健康チャレンジ10か条認知度】

- ・知っている：43%
- ・知っている方で最も実践している項目：第1条が最も多かった

※ 最も少なかったのは第10条

○古賀式私の朝プロジェクト

- ・ロゴを見たことがある：52%（広報こがで見られた方が多かった）

朝式 古賀市健康チャレンジ10か条 ご存知ですか？

古賀市では、市民の皆さまの健康を応援するため、毎日の生活の中で簡単に取り組める「古賀市健康チャレンジ10か条」を普及しています。古賀市では、この健康チャレンジ10か条に合わせて様々な取り組みを行っており、今後の取り組み内容の向上のためアンケートのご協力をお願いいたします。

アンケートはこちらから

お答えいただいた方の中から抽選で豪華賞品をプレゼント！

古賀市のお米5kg+調味料セット	8名様
フィリップス 電動歯ブラシ ソニックアーク 3100	2名様
イオン九州商品券1000円	3名様
サンリブ商品券1000円	3名様
明治 SAVAS(ザバス) MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味 200ml 2本セット	10名様

その他 様々な賞品をご用意しております

※写真・イラストはイメージです。

【お問い合わせ】古賀式私の朝プロジェクト 事務局（古賀市新聞社 ビジネス開発部）business@kohatsuppon-np.jp

2025年度 実施予定内容

朝食の習慣化や早寝早起きなどの「朝活」の普及に向け、子どもの健康に関する取り組みや健康づくり応援イベントなど多角的に取り組むとともに産学官連携を強化し、実施内容の充実を図る。

また、古賀市に在住する人だけでなく、古賀市で働く人への働きかけも行う。

①子どもの健康づくり推進事業

→骨密度測定等を通じて生活習慣を振り返る事業を市内全小中学校にて実施予定

※対象：小学4年生、中学1年生。

②流通店舗での啓発活動

サンリブ古賀店、イオン福津店

※若年者（若年層～40代向け）に着目したイベントの実施、協賛社等の拡大、他の部局との連携施策も業務領域内で展開を検討。

③プロジェクトの浸透に向けた活動

→通学合宿（青柳小校区は7月8日訪問済み）

通学合宿参加の児童に株式会社明治から牛乳を寄贈。R7年度より株式会社西日本新聞社から新聞を配布。古賀市は、子ども健康手帳を作成・配布し、健康講話と骨密度測定を実施。

→古賀市立地企業への展開

商工政策課とも連携し、市内企業向けの健康増進イベントの実施に向けて企画中。

