









一人ひとりが毎日実践し、継続できる健康づくりの取組

健康チャレンジ10か条

リニューアル

- 第1条 朝ごはん食べて今日もスタート 
- 第2条 毎食バランス良く一口目は野菜から 
- 第3条 めざせ!おいしい薄味生活
- 第4条 たのしく歩こう古賀の道 
- 第5条 すき間時間にちょこっと筋トレ
- 第6条 じっとしないでこまめに動こう 
- 第7条 **測って確認自分の健康** 
- 第8条 食べて磨いて歯科検診
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠 

子ども版健康チャレンジ10か条

NEW

- 第1条 朝ごはん食べて、やる気!元気!
- 第2条 毎日野菜を食べよう
- 第3条 「まごたちわやさしい」※でバランスのとれた食事を
- 第4条 歩いて(自転車で)学校に行こう
- 第5条 りつよう立腰で筋力アップ
- 第6条 毎日ていねいな歯みがきをしよう
- 第7条 家族で決めようスマホやゲームの使い方
- 第8条 早寝、早起き、生活リズムを整えよう
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 悩みがあれば誰かに話そう

朝活 古賀式 私の朝 プロジェクト
人生を楽しくする古賀市の朝活。



古賀市では、「古賀式私の朝プロジェクト」により朝(午前中)を意識した生活を推奨しています

※1日の食事で、豆、ごま、たまご、牛乳、わかめ等の海藻類、野菜、魚、しいたけ等のキノコ類、イモ類をそろえて食べることを推奨しています

アプリで楽しく健康づくり
ふくおか健康ポイントアプリ

♪ヘルスメイト考案!おいしい簡単レシピ♪
YouTube 古賀市けんこうチャンネル


アプリをダウンロード!

ふくおか健康ポイントアプリ  で検索

“歩数”や“健康記録”
“イベント参加”で
ポイントを貯めよう!



貯めたポイントで
ステキな特典をGET♪

※古賀市の方限定の特典もあり 

あるくと
たまると
トクすると
アプリでたのしく健康習慣



福岡健康
ポイントアプリ



忙しい朝にピッタリ簡単朝食や野菜
たっぷり栄養満点レシピも紹介中!



チャンネル登録はコチラから =>



古賀市けんこうチャンネル  YouTubeで検索

健診うけとく!キャンペーン

特定健診・がん検診・保健指導等を受けて、アンケートに答えると、
抽選で素敵なプレゼントが当たります。
健康と賞品をダブルで手に入れましょう!!



*本冊子に掲載している内容は、令和8年3月時点の情報です。