すこやかハート北九州

保健福祉の情報をお伝えします

9月1日～30日は認知症啓発月間

問 保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

市では9月を「認知症啓発月間」と定め、認知症に対する理解と知識の普及・啓発に取り組んでいます。

オレンジ色にライトアップ！

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、小倉城や鷗外橋、小倉駅新幹線口側駐車場のハイポール（照明塔）、モノレール平和通駅の駅舎下、黒崎駅ペデストリアンデッキなどを、認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。

日時 9月21日（木）18～22時

認知症ブックフェア

認知症に関する書籍を集めた特設ブースを設置します。

日時 9月30日（土）まで

場所 協力書店、市立図書館、協力市民センター

▲中央図書館

シンポジウム・講座

▼市制60周年記念シンポジウム「認知症とともに～北九州市の今とこれから」＝9月26日（火）13時30分～16時10分、JCOM北九州芸術劇場（リバーウォーク北九州6階）で。

▼講座「認知症にやさしい図書館」＝10月8日（日）13時30分～16時、小倉南図書館（小倉南区役所横）で。

詳しくは問を。市のホームページ（下記を読み取り）からもご覧になれます。

▲詳細はコチラから

コラム 健康になる技術

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

皆さんは、眠ることはできていますか？日本は世界でも睡眠時間が短い国の一つです。市民への調査でも、睡眠で休養が十分に取れていないと回答した人が4割を超えていました（令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査）。

健康のために、寝ることは決して無駄な時間ではなく、食事や体を動かすことと同じくらい重要です。体の健康だけではなく、脳や感情、仕事の生産性にも関係します。

睡眠に影響するものは、寝室や家の環境、テレビやスマートフォンのブルーライト、仕事、家族やパートナーとの関係、食事やアルコール、カフェイン摂取、運動などがあります。寝室は「寝るためだけ」の部屋にし、できるだけ電子機器を持ち込まないようにしましょう。

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト（北九州市アドバイザー）
林 英恵

北九州市のSNSをご紹介！ Vol.3 産業経済局観光課

北九州市観光情報「ぐるリッチ！北Q州」

市内の有名な観光スポットから、地元の人も気づかないような隠れた魅力、最新のイベント情報やグルメまで紹介しています。Facebookやホームページでも公開中です。

YouTube

観光情報コーナー「Trip!北九州」の見逃し配信！

KBC（九州朝日放送）の情報番組「アサデス。KBC」で北九州市の観光情報をお届けしているコーナー「Trip!北九州」の、過去放送分を配信しています。

海外で人気!? 再生回数4億回超えの動画も

北九州市と下関市が共同で制作した関門海峡PRムービー「COME ON!関門」は、自治体が制作したPR動画としては異例の再生回数（6言語計で4億回以上）を誇ります。

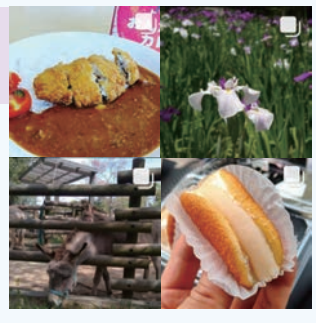
▲カニ・フグ・タコが合体した怪獣が登場

Instagram

市内の観光スポット・風景・グルメなど、新鮮なネタを幅広く取材し、写真や短い動画で紹介しています。

定番グルメや新しいお土産、穴場スポットの情報を！

地元で長年愛されているご当地グルメ、新しい話題のお店や新商品、知る人ぞ知る穴場スポットなど、きっと行きたくなる北九州市の魅力が満載です。



問 産業経済局観光課 ☎551・8150

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル☎〈03〉5860・9468まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。