



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～  
2023年度実施報告書

2024年2月

古賀式私の朝プロジェクト実行委員会

# 古賀式 私の朝プロジェクトの目的

■朝の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。

■2023年度は「朝食の習慣化」に向けた取り組みに注力し、摂取量が1950年代と同水準になっている「たんぱく質」の摂取拡大におけた広報活動を展開。

■プロジェクトのキーワードは①産官学連携、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。

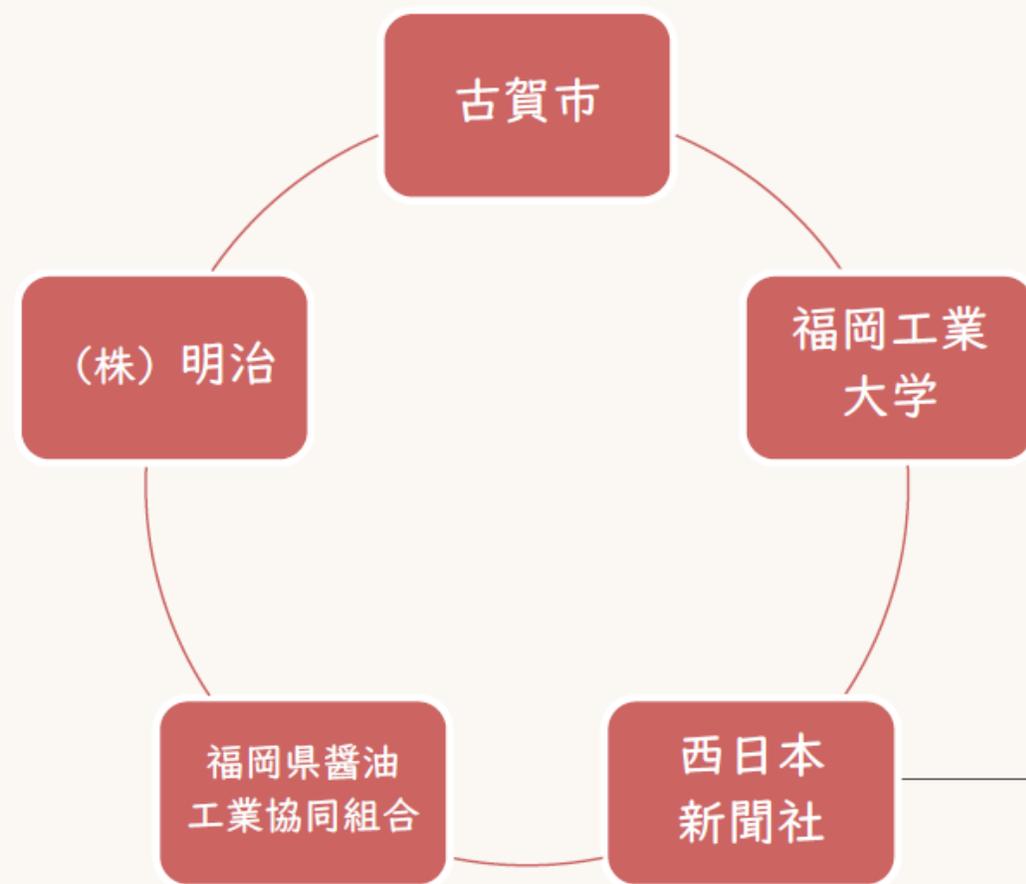
## 古賀式 私の朝プロジェクト（プロジェクトメンバー）

### ①古賀市内の啓発活動

### ②流通店舗での啓発活動

### ③福岡工業大学との連携

（大学生によるフィールドワーク&プレゼン）



# InBody測定会 & タンパクトの配布 古賀北中学校での食育講演会

10月14日（土）朝刊掲載



## 成長期の栄養摂取学ぶ 古賀北中で食育講演会

古賀市の古賀北中で、食育講演会が開かれた。写真の「古賀式 私の朝プロジェクト」の一環で、同校の3年生約200人が参加した。

講演会は9月末にあり、同プロジェクトに参画する食品大手「明治」の管理栄養士が「成長期の運動と食事」をテーマに講演。身長を伸ばすには「骨の成長が必要」と強調した上で、成長期にある中学生に不可欠な栄養素としてカルシウムとたんぱく質を挙げ、積極的な摂取を呼びかけた。

受講した生徒からは「明日から朝食に主菜や果物を取り入れたい」「給食の牛乳をおかわりするなどしてカルシウムを多く摂取することを心がけたい」など、すぐに実践できる意見が出ていた。

同プロジェクトは、朝食の習慣化や朝の時間を趣味などに充てて有意義に過ごす「朝活」の定着を通して、市民の健康寿命を延伸するのが目的。

健康状態高精度分析  
古賀市で装置体験会  
「インボディ」で100人測定  
体の水分や筋肉量、内臓脂肪レベルなどを測定できる高精度体成分分析装置「InBody（インボ

ディ）」の体験会が古賀市青柳の「コスモス館」で開かれ、約100人が参加した。

同市は、住民の健康寿命延伸に力を入れている。福岡工業大（福岡市東区）や食品大手明治と連携し、朝食の習慣化や早起きして趣味などを楽しむ「朝活」の普及を目指す「古賀式私の朝プロジェクト」を進めており、今回の体験会もその一環。

7月29日にあった体験会には、4台のインボディが

登場。参加者らは市健康介護課のサポートを受け、体の部位ごとの筋肉量や体脂肪量も測り、自身の健康状態への理解を深めた。

古賀市在住の岡田邦子さん（74）は「下半身の筋肉が少ないことが分かった」、金山由紀子さん（56）は「自分の体を部位別に細かく知ることができて良かった」と話した。

参加者には、明治から乳たんぱく質を手軽に摂取できるブランド「タンパクト」製品が無料配布された。



古賀市民らが参加したインボディ体験会

8月22日（火）朝刊掲載

2



通学合宿の児童に「明治」が牛乳寄贈  
古賀市  
古賀市西校区で通学合宿中の小学生を元気つけようと、食品大手「明治」は地域の公民館で共同生活を



ている子どもたちに牛乳（200ミリ入りパック48個）を贈った。写真。通学合宿は、さまざまな学年の児童や生徒が地域の協力を得て一定期間、公民館などで寝食を共にしながら学校に通う取り組み。自立心や相手を思いやる心の養成を目的に、各地で導入が広がっている。同校区での実施は今回で13回目。児童約20人が参加し、今月1日から3泊4日の日程で行われた。古賀市と連携して市民の健康増進事業「古賀式 私の朝プロ

ジェクト」を本年度から進めている明治が趣旨に賛同し、牛乳の寄贈を決めた。寄贈は2日にあり、同社西日本支社の太田勇二企画部長が「朝食時に牛乳を飲んで、元気に一日のスタートを切ってほしい」とあいさつ。牛乳を受け取った古賀西小6年の佐藤寛太さんは「みんなで一緒に飲みたい」と話した。田辺一城市長は「通学合宿で経験した朝食の大切さをたくさんの方々に広めてほしい」と呼びかけた。

## 通学合宿への牛乳の寄贈

- ①古賀市西校区（2023年10月2日に訪問）
- ②花鶴校区（2023年11月20日に訪問）

10月16日（月）朝刊掲載

# 3



## 11/7 いきいきボーリング大会に協賛

## 明治メイバランスを参加者、上位入賞チームに贈呈

2023年11月19日（日）朝刊

ボール使いゲーム  
高齢者100人楽しむ

古賀市でイベント

古賀市の市民体育館で、やわらかいボールを使った高齢者向けのチーム対抗競技イベント「いきいきボールピック大会」が開かれた。写真。

同大会は地域住民の介護予防を目的に始まり、今年で14回目。1チーム5人以上で、チームの平均年齢を65歳以上にするのがルール。7日にあった決勝には



地区予選を勝ち上がった15チーム約100人が出場、ボールを投げたり運んだりする簡単なゲームを楽しんだ。

同市と連携して住民の健康増進事業「古賀式 私朝プロジェクト」に取り組む食品大手「明治」は、栄養素を手軽にとれる高齢者向けの食品を参加者に贈った。同社西日本支社の太田勇二企画部長は「これから栄養面で皆さんの健康づくりをサポートしたい」と話した。

# 流通店舗での啓発活動 サンリブ古賀（2023年9月2日）

田辺市長と古賀市出身のフリーアナウンサー・長崎真友子さんのトークショー、明治・大川支社長（ご挨拶）、藤原さんによる講演をステージで展開。ステージ後方では、InBody測定会、ガラポン抽選会も実施し、朝活のメリット&朝食の習慣化を広く周知致しました。



## 「朝活」で健康寿命伸ばそう！ 朝食食べて、趣味など楽しむ



古賀市で開かれたイベントで、朝食の重要性を強調する田辺市長（右）

古賀市で啓発イベント

住民の健康寿命延伸を重点施策に据える古賀市で、朝食の習慣化や早起きして趣味などを楽しむ「朝活」の普及を目指す「古賀式私の朝プロジェクト」の啓発イベントが開かれた。イベントは2日にサンリブ古賀であり、登壇した田辺一城市長は朝食の重要性を強調した上で「健康は日々の積み重ねが大事。でき

ることから取り組んでほしい」と呼びかけた。

また、市と連携して朝プロジェクトに取り組み食品大手「明治」の管理栄養士は「たんぱく質の摂取量を向上させるには、日常の食事に牛乳やチーズなどの乳製品を加えることがポイント」とアドバイスした。

イベントではこのほか、体の水分や筋肉量、内臓脂肪レベルなどを測定できる高精度体成分分析装置「InBody（インボディ）」の測定会もあった。市民ら約100人が参加し、体がむくんでいないかなど自身の健康状態をチェックしていた。

9月7日（木）朝刊掲載

# 流通店舗での啓発活動 イオン福津店（2023年11月3日～5日）

11/3には、古賀市・田辺市長、福津市・原崎市長も登壇するトークセッションを開催。日本スロージョギング協会（ステージ）、福岡県醤油工業協同組合（ブース）、明治（ステージ）など多彩に展開致しました。

3日のイベントでは、プロジェクトに参画する食品大手「明治」の管理栄養士が「健康維持のため、1日

が応じた。

古賀の「朝活」普及へ  
福津が啓発イベント  
両市長が連携

古賀市が産学官連携で進める「古賀式 私の朝プロジェクト」の啓発イベントが3～5日、隣接する福津市のイオン福津店で開かれた。



同プロジェクトは、朝食習慣や朝の時間を有効活用する「朝活」を普及して住民の健康増進につなげるのが目的。古賀市の田辺一城市長が「広域的な取り組みに発展させよう」と呼びかけ、福津市の原崎智仁市長が応じた。



イベントで話す古賀市の田辺市長（右から2人目）と福津市の原崎市長（同3人目）



11月9日（木）朝刊掲載