

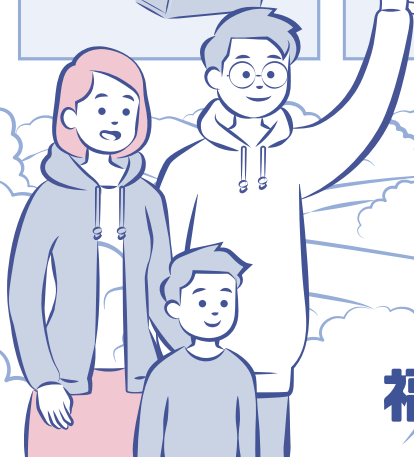


健康で自分らしく暮らしていくための  
ヒントをお届けします!



# 人生 100年時代 ガイド

TAKE  
FREE



福岡100

# はじめに

「人生100年時代」

このフレーズをよく耳にするようになりました。実際に日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超え、今後も伸び続けていくと言われています。

人生がこれまでの時代より長くなるとしたら・・・

「どんなことに気を付けたらいいのかな？」

「どんなことに取り組めばいいのかな？」

そんな疑問を持つ方も多いと思います。

そこで、皆さんが、この福岡のまちで、

人生100年時代を心身ともに

健康で自分らしく暮らしていくためのヒントを、

各分野の専門家や実践者の方に聞きながら

「人生100年時代ガイド」としてまとめました。

このガイドを参考に、あなたも

人生100年時代へのチャレンジを始めてみませんか？

## 人生100年時代のキーワード

スペシャルインタビュー ..... P2  
料理研究家 山際 千津枝氏

人生を考える ..... P7・8

食べる ..... P3

働く ..... P9

歯と口腔をケアする ..... P4

交流する ..... P10

運動する ..... P5

学ぶ ..... P11

休養する ..... P6

福岡100PARTNERSとは？ ..... P12

チャレンジ応援クーポン ..... P13・14

special interview

## 人生100年時代を 生き抜く力

「食」というジャンルにとどまらず、ユーモアでウィットに富んだ話術や文章でメディアや講演、原稿執筆など幅広く活躍している料理研究家・山際千津枝さん。人生100年時代の生き方のヒントを聞きました。

料理研究家 山際 千津枝氏

プロフィール

料理研究家・栄養士・山際生活デザイン研究所主宰。その他食品関連会社顧問、メニュー開発、執筆、講演、公的機関の委員、テレビ・ラジオのコメンテーターと多方面で福岡を拠点に活躍中。

<http://www.chizue-yamagiwa.jp/>



## 助け合いながら 得意なことで社会に還元

私は、「人生は家事」だと思っていて。生きていればおながが多く、散らかる、汚れる。だから、おなががすけば何か作って食べ、散らかれば片づけ、汚れたら掃除するといった、**生きるために最低限の“家事力”は持っておきたい。**

料理だって簡単なものでいいんです。習慣にないことをするのは苦痛だから、まずは習慣にすることから。

でも頑張りすぎないで、得意でないことは人に任せるといった選択もあります。

その人その人のやり方があるでしょう。

今は、いろんな人と**助け合わない**といけない時代。自分の持っているものを分け、得意なことをしてさしあげて、そうでないことは助けてもらいながら、健康管理して、充実した人生をおくりたいです。

## 時代の変化を怖がらず その中で生きる覚悟を持つ

私は今まで、おかげさまで順調に生きてこれたので、「自分がやってきたことは間違いない」と思っていたんだけど、今の時代は知恵や経験を次世代に伝えるというより、若い人に教えてもらわないといけないことが多くて…。デジタル化って目には見えないけど、明治維新後や終戦後と同じように大きな時代の変化だと思います。**でも変化を怖がらず、その時代で生きていく覚悟ができる人間でありたい。**

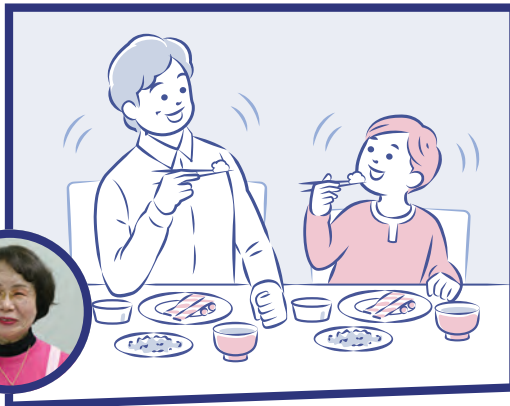
だから時代の変化についていくために、今まで興味のなかったことも学び始めました。

昔のように貯金すればお金が増えるわけではないので、投資について人に聞いたり、ITの専門家の本を読んだり。

新しいことを学ぶのは難しいけど、**自分に関係ないことは何もありませんよ。**

# 食べる

健康的な食生活のポイントは「減塩」、そして「野菜をたくさん食べること」。料理教室などを通じて食の大切さを伝えている福岡市食生活改善推進員協議会会長の下川京子さん(写真)に話を聞きました。



## 献立に困ったら、いいこと尽くしの“がめ煮”をつくらう！

厚生労働省が推奨する野菜の摂取目標量は1日350g以上。根菜、葉ものをバランスよく取ることがポイントです。

根菜を多く摂取でき、栄養バランスに優れた料理といえば、福岡の郷土料理「がめ煮」。福岡市では「#がめ煮つくらう」プロジェクトを推進しており、私たち食生活改善推進員(ヘルスメイト)も公民館などでの地域の料理教室で「がめ煮」を作ることを通して食による健康づくりの大切さを伝えています。

根菜類には食物繊維がたっぷり。しっかり噛むことで唾液の分泌が促されて消化も良くなり、脳の働きが活性化されて認知症予防にもつ

ながると言われています。歯や顎も強くなり、いいこと尽くしです。だしを使うと食材本来のうま味が引き出されたおいしい「がめ煮」ができ、塩分量を抑えられます。料理教室の参加者にも、だしが効いた「がめ煮」は好評で、普段、野菜が好きではない子ども、自分で作るとよく食べてくれるんですよ。子どものうちから薄味の習慣を身に付ければ、成長してからも、無理なく減塩生活を続けられます。人生100年を健康に過ごすために、私たち大人が手本となって、正しい食生活に導いてあげたいですね。



# 歯と口腔をケアする

歯と口腔の健康は、「食べる」「話す」「笑う」など、私たちが人生を健康で豊かに送るために欠かせないものです。九州大学大学院歯学研究院口腔予防医学分野教授の山下喜久先生(写真)に歯と口腔の健康を保つ方法について話を聞きました。



## 人生100年時代は“歯が命”！

### お口の健康が全身の健康を左右する！

永久歯は親知らずを除くと28本あり、1歯1歯が大事な役割を持っています。

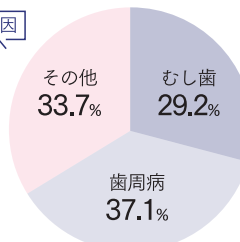
歯を1本失うたびに残った歯の負担が増えてさらに歯を失い、結果として口腔機能が低下し、十分な食事が摂れずに栄養状態が悪化したり、普段の生活に影響を及ぼしたりします。また、高齢期には誤嚥性肺炎や認知症などの全身の病気につながり、健康寿命にも影響します。

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病で、どちらも口腔細菌が原因です。大事な歯を失わないようにするためには、正しく口腔ケアを行い、口腔細菌の繁殖をコントロールすることが大切になります。

### 大切なのはセルフ×プロの“Wケア”！

口腔ケアは、自宅での毎日の「セルフケア」と、かかりつけの歯科医院での定期的な「プロフェッショナルケア」の両方が大切です。セルフケアではフッ素入りの歯磨き粉を使った歯磨きはもちろん、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使った歯と歯の間の掃除、そして、食事の際によく噛んでしっかりと唾液を出すことがポイントです。プロフェッショナルケアでは、家庭では除去できない歯垢・歯石を取り除いてもらうほか、自分に合ったセルフケアも教えてもらえます。人生100年時代を健康で長生きするため、セルフとプロのWケアで自分の歯を失うことなく“生涯28歯”を目指しましょう。

歯を失う原因



出典：公益財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査 報告書(2018)」



グリーンコープと一緒に、10年後・30年後の今の子どもたちのために、行動しましょう。

PR

グリーンコープ × SDGs



UN・使い捨てトレー  
DO・トレーtoトレー  
たまごパックのリサイクル



UN・買い物弱者  
DO・移動販売車での買い物支援  
(元気カー)

UN・プラスチック  
DO・リユースびん

UN・添加物  
DO・産地直結・食品の残留放射検査

はじめよう。グリーンコープ。ご自宅や職場へ無料サンプルをお届けします。 ※サンプルは地域によって異なります。

☎ 0120-349-017 <電話受付> 9:00~21:00祝日可/年末年始除く ※フリーダイヤルはサンプル請求のみに限らせていただきます。

詳しくはホームページへ ▶ グリーンコープ 検索 http://www.greencoop.or.jp

## 運動する

適度な運動が体にいいことは知っていても「時間がない」「運動は苦手」「面倒くさい」と実践できていない人も多いのではないでしょうか。九州スポーツクラブ協議会副会長の森山暎子さん(写真)に話を聞きました。

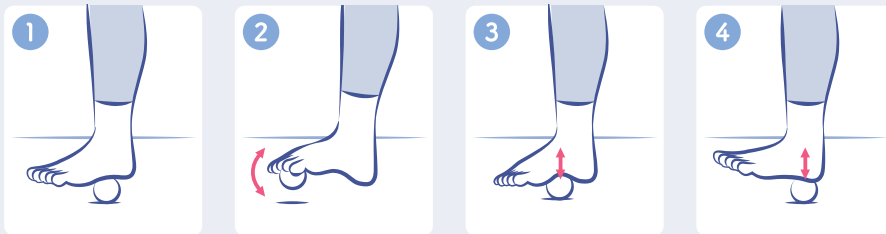


### 生活の中で無理なく“+10(プラス・テン)”

厚生労働省は「+10(今より10分多く体を動かそう)」と呼びかけています。それにより死亡、生活習慣病、がん、ロコモ・認知症の発症リスクを減らせるというデータもあります。だからまず動くこと。掃除、草取り、お買い物など何でもいいんです。「+10」で目指すのは、心地よい体の獲得。

知らず知らずのうちに日常生活がアクティブになる効果もあるそうです。動かなくても物事が済む社会だからこそ、意識して体を動かしてみてください。さらに一緒に出かけする仲間を作ったり、時には身近なスポーツクラブ等でプロの指導者にサポートしてもらったりしてはいかがでしょうか。

#### 「おうちで簡単に出来る+10」足裏ケア



足裏にボール(ゴルフボール、テニスボールなどつかめるサイズならOK)を置く。

ボールを足の指で思い切りつかみ、指を開く。この動作を繰り返す。

足裏の中央にボールを移動させ、体重をかけて押し、緩めるを繰り返す。

かかるとにボールを移動させ、体重をかけて押し、緩めるを繰り返す。

何かにつかまったりして体を安定させて行います。いすに座ってもOK。片足3分ずつを目安にしてください。転倒予防、腰、膝、首、肩こり改善が期待できます。

## 休養する

私たちは人生の3分の1ほどを眠って過ごします。人生が100年なら、なんと約33年分！

こころとからだの休養に睡眠は欠かせないものですが、大切なのは「睡眠の質」。そこで、福岡市と共働で睡眠プロジェクト「#パワernaップ」を実施している西川株式会社のスリープマスター 森優奈さん(写真)に話を聞きました。



### 睡眠を見直してみましょう!

睡眠不足は、疲労感をもたらすなど生活の質に大きく影響し、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。まずは、睡眠時間をしっかり確保しましょう。そして質の良い睡眠を得るために、寝る前に入浴などで体を温めたり、静かで揺らぎのある音楽などで環境を整えたりすることをお勧めします。とはいえ、夜にしっかり眠っていても、日中に眠気に襲われるもの。そこで福岡市と一緒に、眠気や疲労の回復、午後の作業効率の向上につながるお昼寝「パワernaップ」の

導入を市内の企業に呼び掛けています。皆さんもこの機会に、ぜひ一度ご自身の睡眠を見直してみたいはいかがでしょうか。

#### パワernaップ

「ナップ(短時間の昼寝)」と「パワernaアップ」を合わせた造語で、短時間の昼寝のこと。

〈昼寝のポイント〉

- ✓ 正午～午後3時の間に15～20分程度で
- ✓ 電気の光などを遮ると◎  
(机に顔を伏せる、ブランケットをかぶる)

#### 睡眠の質を上げる生活習慣とは?



就寝前には入浴をして体を温めましょう



就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物



日中は適度に運動を

# 人生を考える

人生100年時代のいま、いつまで働くかなどの働き方の選択や、介護のあり方、医療のかかり方、葬儀の方法など、さまざまな高齢期のライフイベントは、ライフスタイルや価値観に合わせて大きく変化しています。市民の皆さんから多様な相談を受けている福岡市社会福祉協議会の終活サポートセンター栗田所長(写真)に話を聞きました。



## “もしも”の時の備えはできていますか？

人生の最期まで自分らしく暮らすために、これから起こるであろうライフイベントに、何を重視して備えるか、元気なうちから考えておくことが大切です。周りの人に伝えておきたい要望・希望などについても整理しておきましょう。また、親や配偶者など、家族の“もしも”のときに、どこに相談すればよいのか知っておくととても役に立ちます。終活サポートセンターでは、電話や面談で、終活に関するさまざまな相談を受け付けています。話すことで考えが整理できますし、制度を知って安心される人が多くいらしゃ

います。ちょっとしたことで気軽にご相談ください。「何から始めたらよいか分からない」という方は、気軽に参加できる「終活応援セミナー」を開催していますので、ぜひご参加ください。年3回程度、市政日よりなどで募集しています。

### 終活サポートセンター

福岡市中央区荒戸3-3-39 ふくふくプラザ4階  
福岡市社会福祉協議会内  
TEL 092-720-5356 FAX 092-751-1509  
受付時間 月～金曜 9:00～17:00

相談の一例

- 老後への経済的な不安がある
- 家財や不用品を処分したい
- 自宅で暮らし続けたい
- 頼れる親族がいない、もしもの時が心配
- 遺言書はどう書いたらよい？

## いきいきセンターふくおか ～高齢者の身近な総合相談窓口～

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心してその人らしく暮らし続けることができるよう、専門スタッフが健康や福祉、介護などの相談に応じています。お住まいの地域により担当が分かれていますので、前もって確認しておくで安心です。詳細は市ホームページで検索または下記へお問い合わせください。

<問い合わせ先:各区地域保健福祉課>

- |     |              |     |              |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 東区  | 092-645-1087 | 博多区 | 092-419-1099 |
| 中央区 | 092-718-1110 | 南区  | 092-559-5132 |
| 城南区 | 092-833-4112 | 早良区 | 092-833-4362 |
| 西区  | 092-895-7078 |     |              |

## 便利な冊子もご用意しています

高齢期の備えを考えるとときに、知っておくと良い情報をまとめた冊子や、もしものときのために自分自身の希望や大切な人へのメッセージを書き留めるための「マイエンディングノート」を各区役所・出張所や終活サポートセンター等で配布しています。ぜひ、ご活用ください。



シニアのための  
智恵袋



早わかり  
在宅医療



高齢者保健福祉の  
あらし



マイエンディング  
ノート

人生100年時代を生きる上で、  
介護や相続に関する  
諸問題をワンストップで  
解決いたします。



相続対策専門士  
いのくち代表理事

- お悩み相談例
- 相続税って自分にかかるの？
  - 我が家に合った相続対策は？
  - 親の介護が始まる前に準備しておくことは？
  - 不動産を売却して今後の生活費に充てたい
- ※法律・税務・医療介護に関する  
ご相談は専門家と連携しています。



一般社団法人ソーシャルアップ  
TEL 092-791-9533  
<https://socialup.jp/>

## 働く

平均寿命が延びた今、年齢に関係なく気力、体力に満ち溢れたシニアが多く活躍しています。

働くことは生きがいや健康づくりにつながり、健康寿命の延伸にも効果的。生き生きと働く、シルバー人材センター会員の中尾勝広さん(写真)に話を聞きました。



## 交流する

地域活動などでさまざまな人とつながり交流することは、健康への効果を示す研究結果もあり、人生を豊かにするポイントの1つです。

若い世代を巻き込みながら地域活動を進めている、城南区の荒江団地自治会長の藤田猛さん(写真)に話を聞きました。



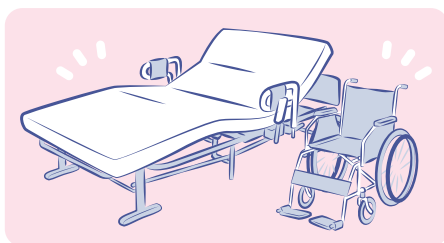
### 自分の知識や経験を活かせる場所を見つけました

71歳まで続けた仕事を辞めた当初、再就職するつもりはありませんでした。

しかし、半年ほど経つと漠然とした体の不調を感じるようになり、健康のために働いたほうがいいと実感して、シルバー人材センターに登録しました。現在は、介護用品のメンテナンスの仕事に就いています。

車いすや介護ベッドなどを分解し、パーツの付け替えや、さび落とし、塗装などを行って組み立て直す、集中力と体力が必要な仕事です。時間をかけて完成すると達成感がみなぎり、「もっと作業したい」と思います。

元々手先を使った作業が好きで、前職も技術



職でした。経験を重ねた分、一筋縄でいかない状況が発生したときも応用を利かせられるところが強みだと思います。

良い職場、仕事に巡り合えて、体の調子もいいので、できれば80歳まで働きたいと思っています。

### きっかけは仲間づくり! 地域活動で安心とやりがいを感じています

私が自治会活動を始めたのは、仕事以外の友達が少ないことに気づいて、「仲間」を作りたいと思ったことがきっかけです。

私が参加している荒江団地自治会の主な活動は、町内の行事を紹介するおたより作成と配布、行政からのチラシの配布、そして夏祭りの開催です。また、これらの取り組みを通して団地の皆さんの部屋番号や名前などを把握することで、災害時などにも安心できるつながりづくりに取り組んでいます。

自治会の活動をしているメンバーには、私も含め、フルタイムで働く30~50代が多くいるため、集まらずにできることはSNSの連絡ツールを使って済ませ、会議の回数を減らす

などの工夫をしています。無理なく活動を継続することが大切なので、できるだけ無駄を省き、都合がつかない人がいるときは他のメンバーがカバーするなど皆で助け合って活動しています。

私も今では校区の人にも名前と顔を覚えてもらい、地域の情報を交換したり、アドバイスをもらったりするようになりました。

また、荒江団地では自治会の他に「長寿会」と「子ども会」があり、連携を取りながら活動しています。準備は大変ですが、参加してくれた方の楽しそうな様子を見ると、達成感が湧き、仕事とはまた別のやりがいになっています。

### 私も地域で活躍したい!

地域の自治会・町内会がわからない、活動に参加してみたい方は各区地域支援課まで

東区	092-645-1041	中央区	092-718-1063	城南区	092-833-4062	西区	092-895-7036
博多区	092-419-1048	南区	092-559-5071	早良区	092-833-4416		

### 趣味や得意分野で活躍したい!

「社会に良いことをしてみたい!」あなたの気持ちをサポート!  
ボランティアを「体験」することからはじめましょう!

福岡市NPO・ボランティア交流センター あすみん  
TEL 092-724-4801

福祉の分野でボランティアをやりたい、  
知りたい方はボランティアセンターへ問い合わせましょう!

福岡市社会福祉協議会ボランティアセンター  
TEL 092-713-0777

## 福岡市 シニアの 就業支援

福岡市では、働きたい高齢者を応援する「シニア活躍応援プロジェクト」を実施。「シニアお仕事ステーション」を各区の老人福祉センターや区役所などに設け、求人情報の提供を行っています。

- 専門相談員による個別就業相談
- 面接対策などの「無料セミナー」
- 高齢者雇用に前向きな企業による「合同企業説明会」  
※いずれも要予約

TEL 092-433-7780 (月~金曜 9:00~17:00)



# 学ぶ

人生100年時代においては、生涯にわたって「学び続けること」がますます重要になると言われています。

その理由について「福岡100大学」プロジェクト※に取り組まれている、福岡大学地域連携推進センター助教 山田雄三先生(写真)に話を聞きました。

※ 福岡都市圏の15大学と産業界、福岡市で構成される「福岡未来創造プラットフォーム」にて、地域の多様な人びとが主体的に学び、成長し、社会の中で活躍できる学習環境の提供を進めるプロジェクト



## さまざまな学びの場で自分をアップデート!

もし100歳まで生きられるなら、人生の初めと終わりとはまったく違う社会になっているはず。長寿化していくにつれて人生のなかで働く期間は長くなっていきます。さらに、テクノロジーの進化や雇用の流動化、生き方の多様化など急激な社会の変化が次々と・・・これから未来はどうなっていくか、想像もつきませんよね。このような社会のなかでは、個々人が直面する課題やライフステージに応じて、生涯にわたり新しい知識や技術を学び続け、自らをアップデートしていくことが求められています。

『福岡100大学』プロジェクトでは、人生100

年時代の社会で本当に求められる“学び”を考える、誰でも参加可能なワークショップなどを開催しています。また、大学には社会人の学びを支援するさまざまな制度があり、企業やNPO、地域等が主宰する学びの場もたくさんあります。ぜひ参加してみてください。

### まなびアイふくおか

Web上の福岡市学習情報提供システム「まなびアイふくおか」では、公民館や大学等で開催される年間約2000の講座や教室などの情報を紹介中です。

まなびアイふくおか

## FIT Fukuoka Institute of Technology 福岡工業大学

福岡工業大学は福岡未来創造プラットフォームに参画しています。

みなさまのおかげで 地域に支えられて

志願者14年連続増

日本で唯一!



## ご存じですか? 市民の応援団 福岡100PARTNERS

(パートナーズ)

福岡100PARTNERS(パートナーズ)は、「健康づくり」や「社会参加」、「生涯学習」などのさまざまな分野で、人生100年時代にむけた市民一人ひとりのチャレンジを、福岡市と一緒に応援してくれる事業者(企業・大学など)です。「福岡100PARTNERS」のロゴを目印に、お店や施設に出掛けてみましょう!

応援します!  
福岡100  
パートナーズ

【食べる】(株)アイル/アゴーラ福岡山の上ホテル&スパ(MAIN DINING CABANA) / あっぱれ食堂 / ANAクラウンプラザホテル福岡(ロビーラウンジ、オールデイダイニングCrowneCafé, 中国料理TAO-LI, 日本料理 筑紫野) / 一膳めし青木堂 / IL CORTILE A TE / うちだ屋 / 江戸蕎麦佐介 / お好み鉄板炎屋 / おだいどこ旬 / オリジナルスマイル / カサレ / cafe 明佑 Akko / カフェ マーノマン / kawara CAFE&DINING -FORWARD- 福岡PARCO店 / キッチンハウスセゾン / GRAND MIRAGE (THE CORNER ROOM, WHOLE NOTE CAFE) / ケイズオープン / 酵素玄米工房「もみの木」 / 珈琲 伊藤 / 西門蒲鉾本店 / ラ・ロジェ福岡 / しゃぶしゃぶあんず畑から / (株)ジョーキュー / 鮎おさむ / (株)角の八女茶 / 雑煮のせき亭 / 台湾料理 宝島 / チャンダンカフェ / 手打ち蕎麦 蕎麦人 / Deli Macherie / 天ぶら小竹 / 田ぐり庵 / 西新初喜 / 日本料理 たら岡 中洲本店 / ニュースマイル / ハウスウェルネスフーズ(株) / 博多一幸舎 / 博多長崎屋(原店) / 博多フードパーク 納豆家 粘ランド / はこぎ駅前食堂 / 箱崎水族館喫茶室 / Pasteria flourish / 林隆三商店 / バングラデシュの雑貨とカレーの店ハイダル / ビオ ワルン / ひしや 藤崎店 / BISTRO GOTT / ビューティ&デトックスカフェ / ヒルトン福岡シーホーク(バー&ダイニングCLOUDS) / 福岡市美術館「プルヌス」(株)ニューオータニ九州 / 福岡市役所 本庁職員食堂 / 福岡市庁舎ユニバーサルカフェ / 福岡のお粥カフェ Teddy&Daddy / 福岡薬院タニタ食堂 / 福新楼 / 不二ラパン / 葡萄酒&SAKE中川食堂 / フレンチバルKATO / ベじさら食堂 / ベトナム料理 Xin chao / Varne Cafe / ホテル日航福岡(セリーナ, レ・セレブリテ, 鴻臚, 弁慶, 銀杏) / 松壽寿司 / 豆皿中華Q / マンマミア / 麵勝和白店 / 麵劇場 玄瑛 / 空 moku / 森永乳業九州(株) / 葉膳 天地・礼心 / 養生カフェ こほぎ / ラ・カロツァ / リストランテ・ジョヴァンニ / #602 CAFE&DINER 福岡ソラリアプラザ店 / Ron Herman cafe福岡店 / ワッキー主基の里

【歯と口腔をケアする】(株)クロスケアデンタル / (株)ミック 【休養する】西川(株) / パワーナップ(株)

【運動する】ウェルネスサポート / (株)九州第一興商 / コナミスポーツ(株) / (一社)10分ランチフィットネス協会 / NPO法人ジャパンハートクラブMedEx Club福岡支部 / (株)スタディオパラディソ / (株)ダンロップスポーツウェルネス / (同)ひとしづく / 100歳(株) / (学)福岡保健学院 / (株)ルネサンス / レッツ! インドアテニススクール博多

【人生を考える】(一社)ソーシャルアップ / 花想(はなおもい)葬儀社 / (株)ベルコ / (株)友心 / (株)ラック

【健康を管理する】(株)アトル / (株)大賀薬局 / 元気100倶楽部 / (株)新生堂薬局 / 総合メディカル(株) / (株)ミズ / (医)優誠会 / (株)Y4.com

【安心して暮らす】IoTBASE(株) / 麻生介護サービス(株) / 健康住宅(株) / (株)コンロッド / (一社)セーフティネットリンケージ / 大和ハウス工業(株) 福岡支社 / 地域包括ケアを支える会 / (同)ディアマインド / (宗)長松山光薫寺 / NPO法人なごみの家 / (株)西日本介護サービス

【心豊かに暮らす】パレットプラザ(株)プラザクリエイト / (株)福岡リビング / (株)ポーラ / イデアパートナーズ(株)

【買い物する】(株)飛鳥 / EまちICT(株) / 売之屋 / (株)NTTドコモ 九州支社 / エフコープ生活協同組合 / グリーンコープ生協ふくおか / ココネット(株) / (株)サンリブ / セブンイレブン福岡小戸4丁目店 / (株)大輝 / 筑前はかたや清川店 / (医)ながら医院 / NPO法人Happy Forestみどりのその / (株)マルコー / (株)メモリード福岡事業部 / 焼ききたて食パン専門店 一本堂福岡中尾店 / 有機野菜ばんぶーおりちなる / (株)ライフスマイル

【学ぶ】(株)海の中道海洋生態科学館 / 珈琲生豆手焙煎「千香」 / (株)サンプルRIKI / (株)ティエラコム / 福岡未来創造プラットフォーム※ / (株)メディアエター

※九州産業大学 / 九州大学 / 国際医療福祉大学 / 純真学園大学 / 西南学院大学 / 第一薬科大学 / 筑紫学園大学 / 中村学園大学 / 日本赤十字九州国際看護大学 / 日本経済大学 / 福岡工業大学 / 福岡歯科大学 / 福岡女学院大学 / 福岡女子大学 / 福岡大学 / 福岡商工会議所 / (一社)福岡中小企業経営者協会

登録事業者(企業・団体)募集中!

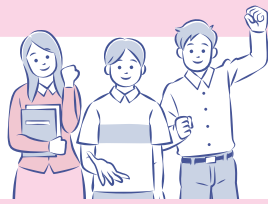
登録無料

●お問い合わせ

福岡100PARTNERS事務局(イデアパートナーズ内) TEL 092-401-3456 (平日10:00~17:00)

詳細は「福岡100PARTNERS」WEBサイトへ

# チャレンジ応援クーポン



福岡100PARTNERSのお店や施設がみなさんの人生100年時代へのチャレンジを応援します。  
※この冊子を各店舗で提示してください。  
※特に表記のない場合は、お1人様1回限りです。



特典使用時には店舗側でチェックを!

有効期限  
2021.3.31  
まで

## 1 レストラン5店舗 10%OFF

※12/24・25・31～1/3 除く  
※1組10名様まで ※要予約



### ● ホテル日航福岡

福岡市博多区博多駅前2-18-25  
セリーナ……………TEL092-482-1161  
レ・セブリティ…TEL092-482-1163  
鴻臚……………TEL092-482-1164  
弁慶……………TEL092-482-1165  
銀杏……………TEL092-482-1166

制限なし

## 2 見れなくなったビデオテープをDVDへ 基本料金通常1,000円 → 無料

### ● パレットプラザ

ゆめタウン博多店……………TEL 092-260-8900  
イオンスタイル笹丘店…TEL 092-739-5625  
木の葉モール橋本店…TEL 092-811-5095  
サニー浜店……………TEL 092-895-1511  
イオンマリナタウン店…TEL 092-895-1616  
上記店舗のみ有効



さまざまなテープに対応  
※ご注文本数に応じてダビング料金が別途かかります



## 3 ご飲食代金10%OFF



### ● 福岡市美術館レストラン「ブルヌス」

福岡市中央区大濠公園1-6  
TEL092-983-8050



## 9 基本展示室・ドームシアターで 入場料通常510円 → 460円



### ● 福岡市科学館

福岡市中央区六本松4-2-1  
TEL092-731-2525



## 10 入館料大人150円引き、中学生以下100円引き



### ● マリンワールド 海の中道

福岡市東区大字西戸崎18-28  
TEL092-603-0400

窓口でこちらの二次元コードをお見せください



制限なし

## 12 毎日がイキイキとする「スキンケアサンプル」プレゼント

※百貨店及びオンラインショップは、対象外。

### ● ポーラ九州エリア・福岡ゾーン

福岡市内 ポーラ 各ショップ  
TEL092-282-5720(代表)

アドバイス付



本ページを印刷してクーポンとして利用することはできません。

## 4 店舗でお買い上げの全商品10%OFF



### ● ジョーキュー醤油

福岡市中央区大名1-12-15  
TEL0120-345-556



## 5 体験レッスン2,880円 → 無料

※動きやすい服装でお越しください  
※要予約



### ● レッツ! インドアテニススクール博多

福岡市博多区豊2-2-14 TEL092-986-1120



### ● バングラデシュの雑貨とカレーの店 ハイダル

福岡市中央区警固2-9-10 TEL092-714-0758

制限なし

## 6 5%OFF

### ● フレンチバルKATO

福岡市中央区渡辺通5-16-5-1F  
TEL092-752-3377



FRENCH BAR  
**KATO**

## 7 10%OFF

※割引対象外有  
※喫茶メニューも割引対象

### ● 角の八女茶

福岡市南区花畑1-1-5  
TEL092-566-3777



## 8 お好きなドリンク1杯プレゼント

※[天空のアフタヌーンティー]  
3,200円(税・サ込)を注文した方

### ● バー&ダイニング CLOUDS

福岡市中央区地行浜2-2-3  
ヒルトン福岡シーホーク 35F  
TEL092-844-8111  
(9:00~18:00)



## 14 介護や相続に関する 初回相談無料

※通常一回1時間5,000円(税別)



### ● ソーシャルアップ

https://socialup.jp/ TEL092-791-9533



## 3 お好きなドリンク1杯プレゼント



### ● 豆皿中華Q

福岡市中央区谷1-13-20  
TEL092-791-4683



## 15 半熟味玉子 1個プレゼント

### ● 博多一幸舎 博多デイトス店

福岡市博多区博多駅前中央街1-1  
TEL092-475-8510



制限なし

クーポンは各施設、店舗の協力により実施しており、内容は予告なく変更・中止されることがあります。あらかじめご了承ください。



＼ 福岡100PARTNERS WEB公開中! /



<https://100partners.city.fukuoka.lg.jp>



お問い合わせ先



保健福祉局 総務企画部 健康先進都市推進担当  
〒810-8620 福岡市中央区天神1丁目8-1 福岡市役所12階  
TEL 092-711-4544 FAX 092-733-5587