

## 熊本市ウォーキングホームページ「アルイテミルくまもと」について

### ・ホームページの概要

ウォーキングコースや歩くコツなどを紹介するウォーキングウェブサイト「アルイテミルくまもと」をR4年9月14日に熊本市HP内に開設。

専門家によるウォーキング法の解説や、GPS機能を活かしたウォーキングコースの情報提供など、歩いて楽しめる、歩きたくなる企画・運用を今後提供していくもの。

### ・ホームページのコンテンツ

- ・ウォーキングについて専門家が解説する動画を作成し、健康アプリ YouTube チャンネルにて公開中。



(左)熊本市市民病院の水田医師による「ウォーキングがもたらす効果」の医学的解説動画

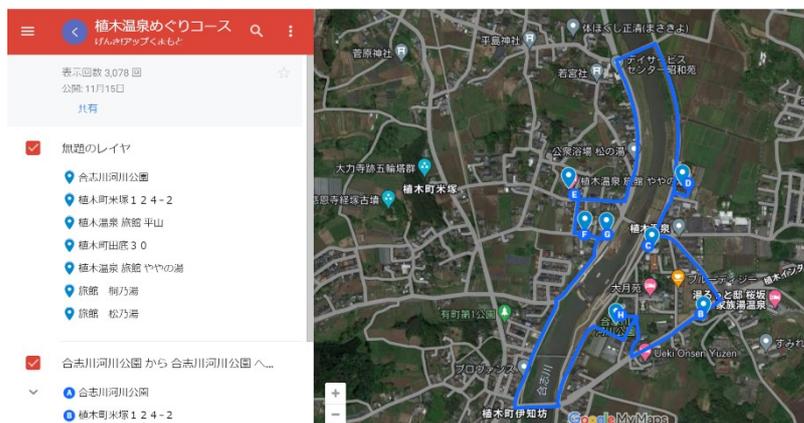
(右)熊本機能病院併設熊本健康体力づくりセンターの山下健康運動指導士による「正しいウォーキング方法」の解説動画

### ・ウォーキングコースの紹介

初心者・中級者・上級者向けに分けておすすめのウォーキングコースを紹介。Google Map のマイマップ機能で作成しており、ウォーキングコースを開くと、スマホの位置情報と連動し、コースのどこを歩いているかが分かる。

### ・ウォーキングに関するコラム

ウォーキングによる医療費の抑制効果や、環境負荷の低減などのコラムを掲載している。



掲載しているウォーキングコースのひとつ

# 禁煙支援薬局について

令和元年度国民健康栄養調査によると喫煙者の約4人に1人は禁煙を希望しています。熊本市では、禁煙したい方が禁煙方法や禁煙補助剤の正しい使い方などを気軽に相談できる環境づくりを進めており、「禁煙支援薬局」では身近な薬局で薬剤師に相談することができます。

## 禁煙支援薬局の利用の流れ



**市民** 禁煙希望者がホームページを見て薬局を選ぶ

**市民** 事前に薬局へ電話する

**市民** 禁煙希望者が薬局に行き禁煙方法等を相談

**薬局** 禁煙補助剤の使い方等をアドバイス

## 禁煙支援薬局ではこんな相談ができます

「禁煙したいがどうしたらいいかわからない」 ⇒ 禁煙方法や成功するポイントについてアドバイスします

「禁煙補助剤の使い方を教えてほしい」 ⇒ 禁煙補助剤の正しい使い方についてアドバイスします

「禁煙外来に行きたいが、どこあるのかかわからない」 ⇒ 禁煙治療を行っている医療機関の紹介します

## 禁煙手帳もご活用ください！

熊本市では、禁煙にチャレンジする方へ向けた「禁煙手帳」を作成しています。この手帳は、禁煙の記録をつけることができ、禁煙のポイントやコラムなど禁煙に役立つ情報が満載です。また「禁煙外来を受診した場合」、「1か月間自力で禁煙をした場合」は熊本健康アプリの健康ポイント40ポイントが付与されます。



熊本市ホームページ  
(禁煙支援)