



土日・祝日や平日夜間の健診、さらに託児もスタート!

福岡市健康づくりサポートセンターが ぐっと利用しやすくなりました!

家族で、女子会の待ち合わせに気軽に出かけて
健診・体づくりしませんか?

にも利用していただけるよう、平日夜間
や土日・祝日に健診を実施し、さらに7月
から健診や教室時の託児も始めます。

乳がん検診の視触診検査を女性医
師が、マンモグラフィー撮影を女性の放
射線技師が行います。また、9時から17
時の間、スタッフが健康に関する相談を
受け付けておりますので、こちらもぜひお
役立てください。

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

☎ 092-751-2806

受付時間/9時~17時

地下鉄赤坂駅から

徒歩 5分

スタッフ一同
お待ちしております!



この春リニューアルした「あいいふ」内
にある「福岡市健康づくりサポートセン
ター」はもうご利用になりましたか?

これまで通り、「よかドック」や「よか
ドック30」、女性に定期的に受けてほし
い「乳がん検診」や「子宮頸がん検診」
などの総合健診をはじめ、生活習慣病
予防の各種教室、「産後のラインダイ
エット」、「キッズ体操教室」など、体も心
も健康になれる楽しい教室をたくさん開
講しています。

また、勤務時間後や子育て中のママ

「健診」ってなに? どうして必要な? 特に悪いところがあるわけではないのにめんどくさい〜! そんな疑問に、「サポートセンター」に常駐するスタッフがお答えします。

食べ過ぎに運動不足。

今は「つい忙しくて……」で済ませていることが年を重ねるほど取り戻すのが大変だって気がつく。それが生活習慣というもののなんです。

最近、「メタボ腹」なんて言葉をよく耳にしませんか。若い頃は、好きなものを食べただけ食べても平気だったのに、気がついたらなんだかポッコリお腹。「どうにかしないといけないけれど……」と悩んでいませんか。

「メタボリックシンドローム」は、お腹まわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせて持っている状態で、動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる疾患へとつながります。

メタボリックシンドロームは、例えば「海に浮かぶ一つの大きな冰山から複数の小さな山が突き出ている状態」です。生活習慣病など個々の病気の治療を行ってもそれは「冰山の一角を削る」だけで、病気の根本となる冰山の大きさはそのままです。冰山は次第に大きくなっていき、体への負担が増大して病気が重症化したり、重大な合併症を引き起こしたりする危険があります。

この状態を予防・改善するためには、まずは「冰山全体を小さくする」必要があります。それは生活習慣を改善することです。生活習慣というのはその人が長年自然に積み重ねてきた習慣なので、改善するのはなかなか大変です。「つい食べすぎてしまう」とか「脂っこいものや塩気の強いものが好き」というのが習慣の一つです。こういう習慣は薬などでは改善されません。

でも、今だからできる、と考えてみてはいかがでしょうか。個々の病気に実際に悩まされるようになってからでは遅いのです。そうやってしまったら、病気の治療が最優先となり、気持ちの上でも追いつめられてしまうでしょう。ゆっくり、気長に無理せず始められる今だから、始めませんか?

内臓脂肪を減らすのは、食事と運動が基本です。内臓脂肪の蓄積は、長年続けてきた生活習慣の積み重ねによっておこります。中でも最大の原因は「食べ過ぎ」と「運動不足」。今回、この両面から、具体的に始められる「新しい生活習慣」をご提案します。

年に一度、健診を受診し 健康管理に 役立てましょう。

平成20年度よりメタボリックシンドロームの予防と改善に着目した特定健診・特定保健指導が始まっています。当センターでの健診内容(P5)をご覧ください、ぜひ、お役立てください。

冰山を小さくする
新しい生活習慣を!



福岡市健康づくりサポートセンター
センター長 三村和郎

平成15年福岡市医師会成人病センター副院長、平成24年日本医師会総合政策研究機構 客員研究員として東京勤務後、平成25年4月から現職。専門は糖尿病・生活習慣病予防。バス通勤と毎日1万歩でアスリート体型キープ! を心がけています。

{ CHECK } メタボリックシンドロームの診断基準

①に加え、②③④のうち2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。また、②③④は服薬治療中の人も含まれます。

① 腹囲

●おへその高さで測って

男性で 85cm以上
女性で 90cm以上

+

② 高血糖

●空腹時血糖が 110 mg/dL以上

③ 高血圧

●収縮期(最大)血圧が 130 mmHg以上

または かつ

●拡張期(最小)血圧が 85 mmHg以上

④ 脂質異常

●中性脂肪が 150 mg/dL以上

または かつ

●HDLコレステロールが 40 mg/dL未満

STUDY & TRY!

1



管理栄養士 プロフィール
肘井千賀

今春より福岡市健康づくりサポートセンター所属
管理栄養士。「あいれふ」オープンと同時に常駐し
て19年目。新鮮な気持ちで日々前進！（つもり?!）
実家の家庭菜園でできた野菜を毎日せっせと料理
しています。男の子2人子育て真っ最中！

管理栄養士 肘井千賀の

「なるほどそれならやってみよう」その



まずは、「つい」「なかなかね…」の食習慣の見直しをしましょう！

朝食をしっかり食べましょう



朝食を抜くと、昼食までの時間が長くなり、体が危機感を感じて、より蓄えようとします。前日の夜食を減らしましょう。起きたときにお腹が空いていると、目覚めもすっきりし、朝食をしっかり食べることができますよ。

野菜をしっかり食べましょう



食物繊維が豊富で低カロリーの野菜料理を増やすと、お腹がふくらんで食べすぎを防止できます。かむ回数も増え、唾液が分泌されるため消化にもいいんです。野菜料理を先に食べ始めるのも効果的です。

高カロリー食品は家に置かない



高カロリーの菓子・ジュース・お酒はなるべく家に持ち込まないようにしましょう。普段からカロリー表示を気にかけておけば、どんなものが低カロリー食品か分かります。比較的カロリーの低いおやつもいろいろあるんですよ。



ちょっとずつ長くトライ！理想は1カ月で内臓脂肪を1kg減。

内臓脂肪1kgは、エネルギーに換算すると約7000kcalです。メタボ改善のための食事として、1カ月間、23回の食事をそれぞれ300kcal減らせば、内臓脂肪が1kg減る計算になります。

昼食で食べていた脂っこいものを1カ月減らしたら……



カツ丼

300kcal
DOWN!



天ぷら定食

300kcal
DOWN!



ハンバーガーセットの
ポテトとアイスシェイク

300kcal
DOWN!



親子丼

300kcal
DOWN!



焼魚定食

300kcal
DOWN!



野菜ジュース
サラダ
ヨーグルト

1日 **300kcal DOWN!** × 1カ月で 23回 = **7000kcal DOWN!** = 体重 **1kg DOWN!**

1カ月間で23回の食事をそれぞれ300kcal減らす、これなら毎食毎日じゃないので、なんとか始められそうな気がしませんか？



甘いものが好きな方なら、お菓子の量を減らすことで効果が現れますよ。

STUDY&TRY!

2



運動指導士 プロフィール
西内久人

健康運動指導士、企業、自治体及び大学の健康管理の講師を務め、この春より健康づくりサポートセンターへ。健康づくりで人々の心と身体の幸せの輪が広がることを幸せに感じている。ニギニギ体操黒帯。おとめ座。B型。

運動指導士 西内久人の

「なるほどそれならやってみよう」 その

メタボ予防・改善に、ウォーキングと筋トレはいかがですか？

筋肉の質を高めるウォーキング！

ウォーキングは、筋肉の質を高める(ミトコンドリアの数が増加)ことにより内臓脂肪を減らすとともに、血管をしなやかにする効果があります。

通勤等を利用したウォーキングがオススメ！

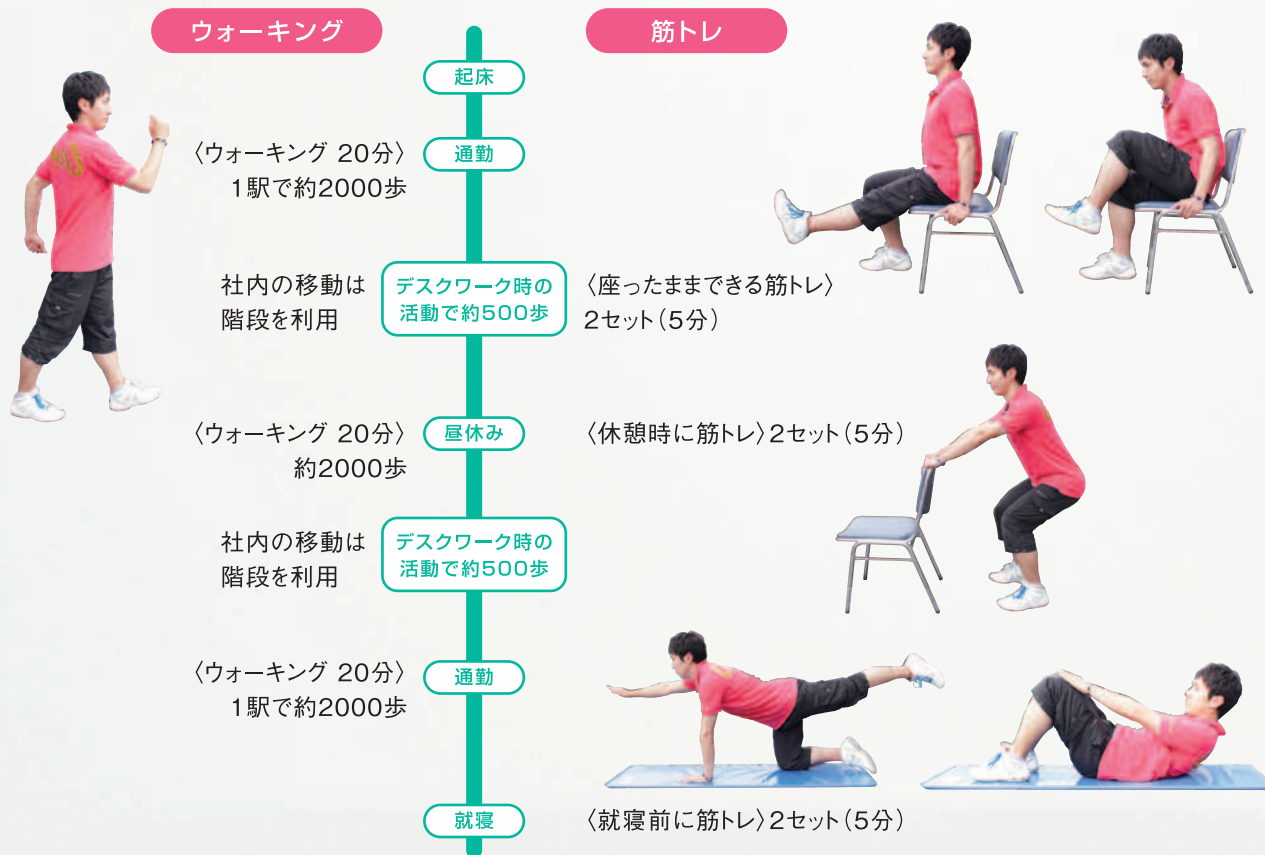
筋肉の量を増やす筋トレ！

基礎代謝量は、一日の消費エネルギーの約6割を占めています。この基礎代謝量の約4割は筋肉が占めるので、筋肉の量を増やす筋トレが必要です。

職場や家庭で実施できる自体重筋トレ^{*}がオススメ！

*負荷を自分の体重だけで行う、手軽にできるトレーニングです。

あなたのライフスタイルの中で気軽に始めませんか？ 運動を取り入れた日常生活の一例です！



正しいウォーキング方法や効果的な筋トレを学べる教室の案内は次ページから！



各教室のごあんない 7月～9月

要予約

日 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者 定 定員

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。お問い合わせください

教室名	概要
やせナイト塾 (生活習慣改善教室) 運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身につける。実技、講義など	日 ①7/4～7/25②8/1～8/29 ③9/5～9/26の各木曜日、4講座1セット(※8/15は休講)、19時～21時 ¥1000円(4講座) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上) 定 各セット先着15名
禁煙教室 (禁煙サポート) 実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度の検査など	日 ①7/27(土)②9/14(土) 14時～16時 ¥1000円 対 たばこをやめたいと考えている方 定 各開催日先着20名
1日糖尿病教室 糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など	日 ①7/27(土)②8/24(土)③9/14(土) 9時45分～16時 ¥1000円(同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方 定 各開催日先着20名
歯周病予防教室 (歯周病健診) 歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策等	日 ①7/28(日)②8/25(日)③9/22(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 ¥1000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上) 定 各開催日先着10名



教室名	概要
ニコニコペース健康教室 大濠公園でスポーツドクターと一緒に楽しく歩く	日 ①7/20(土)②8/17(土)③9/21(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2000円 (体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方 定 特になし ※脈拍を測りながら歩きます。最初と最後に血圧測定あり
ヘルシースクール 健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の結果に応じて指導します	日 ①7/7(日)②7/28(日)③8/4(日)④8/25(日)⑤9/15(日)⑥9/28(土) 14時～16時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある方 定 各開催日先着10名
楽しくおいしく高血圧予防食 (体験教室) 食事講習と料理教室を通して、毎日の食生活で即実践できるように、適塩で各人に合ったバランスのよい食を学ぶ	日 ①7/26(金)②9/21(土) 10時～13時30分 ¥1000円 対 高血圧の方、高血圧予防を考える方 定 各開催日先着24名



総合健診のごあんない 7月～9月

要予約

託児可能 (500円)

対 対象者 ¥ 利用料金

※1

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要
よかドック	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円
よかドック30	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥500円
胃がん検診 (バリウムによる胃透視)	対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥600円 ※10月より胃内視鏡検査を実施予定
乳がん検診 2年度に1回受診可	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥1,300円(40歳代)、1,000円(50歳以上) 託児があるから安心!▶
子宮頸がん検診	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400円
大腸がん検診	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円
結核・肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 ※喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。



実施日・受付時間

- 土曜・日曜・祝日……9時～10時
 水曜日……18時～19時

総合健診カレンダー

7月	日	月	火	水	木	金	土
	・	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	・	・	・

8月	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

9月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	・	・	・	・	・

※1) 託児日についてはお問い合わせください。

※料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

にこにこルーム50分教室のごあんない

あいれふ4階の福岡市健康づくりサポートセンターで人気の教室です。
体作りに、友だち作りに、ご利用ください！

当日OK！予約がいらない1回300円教室

教室名	概要
はじめてエアロビックダンス	音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチ(フロア)など 日 火曜日、19時
かんたんエアロビックダンス	体力づくりを目的とし、どなたでも参加できるシンプルな動きで構成。エアロ40分+筋肉コンディショニングなど 日 ①火曜日、20時②水曜日、11時10分③土曜日(4~8月までの第4土曜、6/8、8/10、9/7は休講)、14時
脂肪燃焼エアロビックダンス	より効果的な脂肪燃焼を目的とした内容で体カアップを目指す 日 土曜日(4~8月までの第4土曜、6/8、8/10、9/7は休講)、15時30分
ステップエアロビックダンス	膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビックダンスエクササイズ 日 水曜日、15時30分



ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばすことで、疲れにくい身体づくりを目指し、心身ともにリフレッシュ **日**水曜日①10時10分②14時(筋トレあり)

ぼくたちと
いっしょに
がんばりましょう！



予約してご参加ください！1回500円教室

教室名	概要
にこにこ教室	糖尿病、高血圧、脂質異常症、関節痛(膝など)を改善することを目的とし、ストレッチ体操やエルゴメーター(自転車こぎ)、簡単な筋トレ等を実施。上記症状がない方でもどうぞ 日 火曜日、13時(第3火曜は休講)
生涯現役！シニアのための筋トレ塾 各回別メニュー実施	ロコモティブシンドローム(加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態)を防ぐために下半身の筋力の向上を目指す 日 月曜日①10時10分②11時10分、7/15は休講
たるんだお腹に喝！簡単筋トレ講座 各回別メニュー実施	全身の筋肉量を増やし、基礎代謝量を上げることを目指す 日 木曜日①14時②15時10分
カラダ引き締めスタイルアップ教室 各回別メニュー実施	お産によって増加した体重を元に戻すための運動 日 金曜日①10時10分②11時10分 託児可能(500円)
キッズ体操教室 各回別メニュー実施	運動の基本である、「走・跳・投」をベースにさまざまな動きを取り入れ、運動の楽しさを学ぶ 日 土曜日①10時10分②11時10分(4~8月までの第4土曜、6/8、8/10、9/7は休講)

※ルームシューズ、飲み物、着替えなどをご持参ください。

注1) 初回は簡単な問診票をご記入いただけます。少し早目にお越しください。

注2) レッスン開始から10分経過した場合、教室へのご参加をお断りさせていただきます。

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

092-751-2806

受付時間/9時~17時

福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階

TEL 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

「あいれふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター、それに婦人会館と一緒に入っている複合施設です。「あいれふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえて、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。