

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいいふ

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2014 Spring

4号

健診うけたら
よかろーもん!



よかろーもん

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

楽しい! 仲間と一緒に!

健康的に「やせナイト塾」

毎週木曜19時、みんな集まれ~

食事や運動のポイントを4回コース(19~21時)でわかりやすく学べます



塾講師は、私たち

保健師・管理栄養士・
運動指導士がつとめま〜す!

四回目
健康づくりのための
目標立て

三回目
効果的な減量とは

二回目
やせるために
食事のひと工夫

一回目
あなたの生活習慣チェック
効果的にやせるための運動
ストレッチ体操

塾の一部をご紹介します!
「もっと知りたい!」方は
「やせナイト塾」へ集合~!



1 STUDY & TRY!

全4回コースの
1回目

自分の現状を把握しよう
あなたはどのくらい、やせナイト?



健康づくり
サポートセンターの
保健師です。
毎日の体重チェック、
これが大事ですよ〜!!

身体の状態や生活習慣は十人十色。

「正月太りが戻らない!」、「やせたら今よりもっと……」。女性のみならず、メタボが気になる男性も、お腹周りをさすりながら、こんな会話をよく聞きます。

さて、それではどのくらいやせたらいいのでしょうか? 憧れの女優さんくらいに? 若い頃のジーンズが入ればいい? そもそも、ただやみくもに食べる量を減らして体重を落とせばいいのでしょうか?

言うまでもないことですが、身体の状態は食べ方だけで決まるものではありません。食生活、運動、仕事やストレス強度が関わってきます。

**まずはあなたの
身体と心の状態を把握してから。**

そうすることで、無理なく長く続けられるのです。

自分の身体の状態を 数値で把握しておこう

次の項目を計測します。数値だけにとらわれず、その時の身体の状態や気分はどうですか? などご本人と、また参加者同士会話しながら楽しみながら把握できるのがいいみたいです♪

身長 cm 体幹脂肪率 %
※
腹囲 cm 内臓脂肪レベル ※

●体重の変化

1回目	2回目	3回目	4回目
<input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg	<input type="text"/> kg

●血圧の変化

1回目	2回目	3回目	4回目
<input type="text"/> mmHg	<input type="text"/> mmHg	<input type="text"/> mmHg	<input type="text"/> mmHg

※腹部脂肪計で計測

初日は、さまざまな数値により
内臓脂肪レベルを判定したり
生活習慣チェックで
皆さんの身体と心の傾向を
測っていきます。



効果的にやせる
運動とストレッチも
行いますよ!

あなたの生活はどんな調子? チェック項目をここで一部ご紹介!

生活習慣チェックをもとに健康づくりのための
目標を立ててみましょう!

運動

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上していない
- 階段はあまり使わない
- 家から一歩も外へ出ない日がある
- 歩いて5~10分のところでも歩かない

食事

- 人と比べて食べる速度が早い
- 就寝前2時間以内に食事をとることが週3回以上ある
- 朝食を抜くことが週3回以上ある
- 副菜は1日に小鉢2皿程度しかとらない
- 油の多い料理(揚げ物や炒め物)をよく食べる
- 缶コーヒー、ジュースなど砂糖入り飲料を毎日のように飲む
- お菓子やお酒を毎日のように口にする

気持ちなど

- ストレスを理由に食べたり、お酒を飲むことがある
- 職場や家庭でストレスを感じる事が多い
- 自分の自由になる時間がない
- 睡眠で休養がとれていない
- たばこを吸っている

チェックが多い
あなたは
「やせナイト塾」に
参加してみては?

2 STUDY & TRY!

全4回コースの
2回目



健康的に
やせていただくために
私たち管理栄養士が
お手伝いします！

さあ、カロリーダウンへの道！

量、食べ方、とり方、など普段の食事にすぐ活かせるポイントを！

▶ バランス、調理法、食事時間など講義と実技で学ぶので
「意外とすんなりガッテン！」と好評！

健康な体づくりには、バランスよく食べることが大切です。食事バランスの偏りや過食は、内臓脂肪をため込みます。食事バランスガイドを参考にし、自分に合った量を把握し、1日3食食べることが大切です。

「食事バランスガイド」(厚生労働省、農林水産省決定)は、1日に食べるちょうどよい食事のめやすをコマの形で表しています。上から **主食** **副菜** **主菜** と、しっかり食べてほしい料理を配置しています。バランスが悪いとコマがうまく回らず倒れてしまいます。

回することでコマが安定するように、運動も大切。

運動

水分

食事に欠かせない水分はコマの軸。



菓子・嗜好飲料は楽しく適度に

コマを回すヒモは、菓子、ジュース、お酒。とる場合は食生活の楽しみにして適量(200kcalまで)を心がけましょう。とりすぎればヒモが大きくなり、ヒモの役割を果たさなくなります。

主食と副菜が少なく、主菜とヒモが多すぎると……



お茶碗一杯のご飯というけれど それ、どんな「一杯」？

一杯と言っても、盛り方やお茶碗の大きさが変わってきます。この日はまず、自分にあったご飯量を測りました。どれくらいが適量なのか、それをお弁当に入れるとどれくらいになるのか。実際にお茶碗からお弁当にごはんを移してみます。これで普段の目安がわかります。



そして、食事は20分程度かけて食べるのが理想。「意外と噛んでいないのがわかった」「早食いののがよくわかった」と参加者。

見えない砂糖、見えない油。 見てしまうとそれはそれは驚愕の……！！

子ども大人も大好き、トンカツ、ショートケーキ。絶対食べちゃダメ！ってことはモチロンないんだけど、これを見てしまったら、「あ、今日はやめとこうかな……」ってなる日が増えるかも。

大好きなおかずといえば！とんかつなら



やっぱ別腹？ショートケーキなら

ショートケーキ1切れに約30gの砂糖！
「視覚的に把握するときにぎょっとして、アレをみてもう前は踏みとどまるようになった(笑)」と参加者の女性。



1kgの脂肪の模型にこれまた皆さんギョッ！



このこんもりとした
固まりがお腹に……



3 STUDY & TRY!

全4回コースの
3回目と4回目

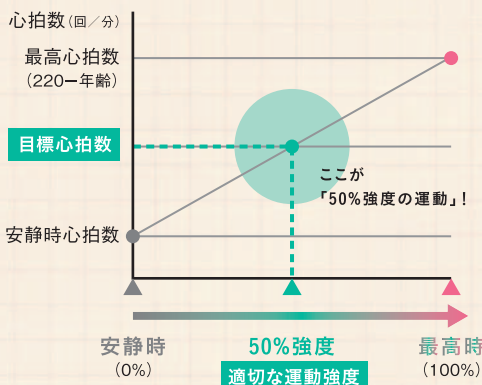
体を動かしてこそ、やせナイトなのだ 「50%強度の運動」が継続のカギ!



体重を減らしながら
体力アップを目指し
元気な身体を
作りましょう!

自分の「50%強度の運動」を
算出してみよう

運動を安全に効率よく続けられるのが「50%強度」。まずはその基本をおさえましょう。



● あなたの「50%強度の運動」の、その心拍数は?

目標心拍数の求め方 (1分あたり)

(最高心拍数※ - 安静時心拍数) ÷ 2 + 安静時心拍数 = 目標心拍数

(-) ÷ 2 + = 拍/分

※) 最高心拍数 = 220 - 年齢

参加者の
みなさんより

- 体重計を購入したり、歩数計をつけるようになった。
- 職場で「お菓子を食べないよう」気をつけるようになった。
- コンビニに寄らなくなった。
- ごはんを実際計量したことがとても印象的で、「普段食べすぎていた」ことがよくわかった。
- 楽しかった。
- 食べ過ぎた時は、帰宅時や翌日の歩数を増やしたり、カロリーの低い食事にしたりと、「意識するようになった」。

編集後記

今回お届けした「やせナイト塾」。「なるほど!腑に落ちた!」「ここで基本を学び、「運動のある暮らし」になった!」と参加者の方の声を直にお聞きし、「もっともっと多くの方々の健康づくりのお手伝いをさせていただきたい!と益々実感!健康づくりのための教室を多数開講しております。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

自分の「50%強度」がつかめたら
自宅でも継続しやすいですね!

まずはストレッチで体をウォーミングアップ。そしていよいよ自分の目標心拍数に合わせて自転車、ウォーキングをスタート! そうすることで、自転車をこぐ・歩く速度や身体への負荷具合をつかむことができ、普段の運動のときの目安となります。

マシンにあなたの「50%強度」の数値を設定して、さあスタート!



軽く会話もできる
「50%強度」で!



続いて、筋トレタイム!

自分流で勝手にやるのが難しい筋トレをきちんと教えます。しかも、座ってできる筋トレだから家でも、職場でも、ちょっとした時間ですぐできるのがグッド!



これは
太ももの前側の筋トレ。
筋肉を鍛えることで
基礎代謝量が増えて
体脂肪を燃焼しやすい
身体へ。

各教室のごあんない 4月～6月

要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございましたので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者

教室名	概要	教室名	概要
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・簡易的な肺年齢の測定。	日 5/24(土) 14時～16時 ¥ 1,000円 対 たばこをやめたいと 考えている方	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、脈拍を測りながら楽しく歩く。※最初と最後に血圧測定あり。	日 ①4/19(土)②5/17(土)③ 6/21(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2,000円 (体験は無料) 対 楽しくウォーキング をしたい方
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 ①4/19(土)②5/17(土) ③6/21(土) 9時45分～16時 ¥ 1,000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	30歳代の 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 ①4/6(日)②4/27(日)③ 5/11(日)④5/25(日)⑤6/8 (日)⑥6/22(日) 14時～16時 ¥ 無料 対 よかドック30を受診し て健康の保持に興味がある方
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、今後の歯周病対策など。	日 ①4/27(日)②5/25(日) ③6/22(日) (総合健診と同時 受診可) 10時～12時 ¥ 1,000円 対 歯周病が気にな る方(18歳以上)	楽しくおいしく 健康料理教室 (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 5/31(土) 10時～13時30分 ¥ 1,000円 対 高血圧の方、 高血圧予防を 考える方
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 ①4/3～24②5/8～29 ③6/5～26の各木曜日、4講座 1セット 19時～21時 ¥ 1,000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)		

総合健診のごあんない 4月～6月

要予約

託児可能(500円)※

対 対象者 ¥ 利用料金

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	実施日・受付時間
よかドック	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円	<input type="checkbox"/> 土曜・日曜・祝日……9時～10時 <input type="checkbox"/> 水曜日……18時～19時
よかドック30	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥500円	
胃がん検診	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥600円	総合健診カレンダー 4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 . . . 5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 6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
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥1,800円	
乳がん検診	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) 視触診検査、マンモグラフィー検査ともに 女性スタッフが対応。	
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。	

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。

(※) 託児日についてはお問い合わせください。

ここにこルーム50分教室のごあんない

あいいふ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。身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！
予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

- 対 対象者
- ¥ 利用料金
- 日 開催日や時間など

当日OK！予約がいらない！1回3000円教室

はじめてエアロ

音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。日①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10

かんたんエアロ

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月曜14:30②水曜11:10③金曜19:40④土曜13:30

脂肪燃焼エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。日土曜14:30

ステップエアロ

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クダンスエクササイズ。日水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばします。日水曜10:10

ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛えます。日水曜13:30

※運動しやすい服装でおこください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。
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、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。
注3)幼児室の都合により託児ができない日がありますので、電話でご確認ください。

ご要望にお応えして誕生しました！新しい教室です

ベビーサークル 要予約

お母さんとベビーの体操教室。発育に合わせ、運動発達を促進、スキンシップを深める。対10カ月～2歳6カ月までのお子さんと保護者
¥500円 日火曜10:10

ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。対首が座った4カ月～1歳6カ月までのお子さんと保護者 ¥1,000円 日4/20(日)、5/18(日)、6/15(日)12:30

はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。
¥500円 日木曜14:30

シニアの生活体力アップ体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。日火曜11:10

ここにこ教室

糖尿病、高血圧、高脂血症、関節痛などの改善。上記症状がない方も。日火曜13:30

1回5000円教室(一部予約制)

シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。
日月曜11:10

たるんだお腹に 簡単筋トレ

有酸素運動で内臓脂肪の燃焼を高め、筋トレで太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防も。
日木曜13:30

スタイルアップ教室

(託児可能(500円、要予約))
体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。日木曜11:00

キッズ体操教室

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。日土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1～3年生)

ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身のリラックスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。日金曜①10:10②18:40

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 あいいふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

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

ホームページは
ここから!



「あいいふ」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いる複合施設です。「あいいふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「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。

