

今年こそ、『よかドック』へ行くばい!!

生活習慣病はひとつとごとではないのじゃ。

治療が必要となる前に予防することで

健康な毎を送ることができる。

のう、よかろーもん。

貝原益軒先生



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 Winter

7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



2015年、健康元年

土曜・日曜・祝日・平日夜間も受診できる

ワンコイン健診『よかドック』をご利用ください!

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、年を重ねるほど挽回が大変だと気づく、それが生活習慣というものです。

福岡市国民健康保険の特定健診『よかドック』は、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診で、健診結果に応じて医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士による生活習慣の改善に向けた支援(保健指導)が行われます。

福岡市健康づくりサポートセンターでは、土曜・日曜・祝日、平日夜間に受診できますのでぜひご利用ください。

「福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!」流!! 健診結果を実生活に役立てる方法をご紹介します

2 STUDY & TRY!

すこやかな人生はここから。



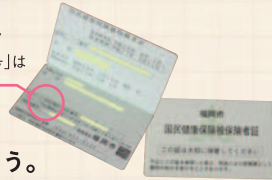
さあ、めざすは福岡市健康づくりサポートセンター!



検診の流れをちょっと見てみましょう。
まずは受診方法から。



「よかドック
受診番号」は
ココ!



① 国民健康保険保険者証を確認しましょう。

福岡市国民健康保険の保険者証はよかドック受診券を兼ねており、よかドック受診対象者は「よかドック(特定健診)受診番号」欄に番号が記載されています。(よかドック対象者以外は「*」マークが記載されています。)

よかドック受診対象者以外の方でも、がん検診等は受診できる場合がありますのでお問い合わせください。

② 受診場所を選び、電話で予約しましょう。

福岡市健康づくりサポートセンターはじめ、各区の保健福祉センター・市内約570ヶ所のよかドック実施医療機関で受診できます。健診を受ける10時間前より、水以外は食べない・飲まないようにしてください。

③ 国民健康保険保険者証を持って受診しましょう。



【検査内容】身長、体重、腹囲測定、尿検査、血圧測定、心電図、問診等、血液検査(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、肝機能(AST・ALT・γ-GT)、尿酸、クレアチニン、貧血(赤血球・色素量・ヘマトクリット))

④ 健診後、健康づくりサポートセンターでは約2週間後に結果をお渡します。

⑤ 健診結果に応じて、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士による生活習慣改善のための支援を行います。



貝原益軒先生から 現代の生活習慣への警鐘が!

貝原益軒(1630-1714) 福岡城内東邸に生まれる。江戸時代の健康な生活の暮らし方についての解説書、養生書であり医学書である『養生訓』(全八巻)を執筆。第三巻には、飲み物、食べ物、飲み方、食べ方における養生法、「元気が生命の元」「飲食は生命のやしない」「病気は口から入る」「飲食は控えめにすること、七、八分程度でやめよ」「魚類、野菜の調理法、香辛料の使用法」などが記され、現代の生活習慣への警鐘ともとれる。



編集後記




2014年は貝原益軒先生没後300年にあたり、2015年は301年目となります。そこで市民の皆様健康元年にしていただきたいと「よかドック」を特集しました。益軒翁の12代目子孫にあたります貝原信紘先生(福岡市博多区)から「養生訓の中で私の最も好きな言葉は、総論の中にある〈およそ人の楽しむべき事三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。二には身に病なくして、快く楽しむにあり。三には命ながくして久しくたのむにあり。〉という三樂で、かくありたいと願っています。」と、寄せていただきました。

各教室のごあんない 1月～3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すので、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 ①1/24(土)②3/21(土祝) 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きます。※最初と最後に血圧測定をします。	日 ①1/17(土)②2/21(土)③ 3/21(土祝) (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 ①1/17(土)②2/21(土)③ 3/21(土祝) 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	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 ①1/11(日)②1/25(日)③ 2/8(日)④2/22(日)⑤3/8(日)⑥3/22(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 ①1/25(日)②2/22(日)③ 3/29(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びます。	日 ①1/24(土)②3/13(金) 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ます。 実技、講義など。 	日 ①1/8～1/29②2/5～2/26 ③3/5～3/26の各木曜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 1月～3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 乳がん検診は全日程女性医師です。 <input type="checkbox"/> は女性医師診察日(よかドック、子宮頸がん検診、)	
	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 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) 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。		1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
	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		3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 . . .
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。

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！
教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからもご確認くださいませ。

- 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

ダンスサイズ

社交ダンスのステップを取り入れて楽しく身体を動かします。転倒予防にも。対健康づくりに興味がある方ならどなたでも ¥500円
日火曜15:10

ベビーダンス

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1/18(日)、2/15(日)、3/15(日)12:30~14:00

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

1回500円教室(部予約制)

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

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし骨・筋肉の作り方理論と実技。日火曜13:30

1回500円教室(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

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11:10

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
こちら!



「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。

