

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいれふ

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2016 Spring

12号



よかろーもん

健診うけたら
よかろーもん!

30 になったら
年 一度は
「よかドック30」
サーティ



そこの、30歳のすてきなアナタ!
パッと見は若くても、中身は大丈夫かな〜?

コレステロール?

／ なんのことかしら? ／

空腹時血糖? HbA1c?

尿酸? 貧血?

肝機能 (AST・ALT・γ-GT)?

クレアチニン?

中性脂肪?



それは自分の体の
状態を把握する
大切な検査項目の
ことですよ



自覚症状がないまま
状態が悪化すると、心筋梗塞、
脳梗塞、狭心症、動脈硬化などの
病気を引き起こしちゃうぞ〜

「よかドック30」サーティは、福岡市が30歳代の市民を対象に実施する
糖尿病などの生活習慣病に関する健康診断の愛称です。

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

福岡市医師会マスコットキャラクター
「おっしょ医くん」



健診に行こう!

1 STUDY & TRY!

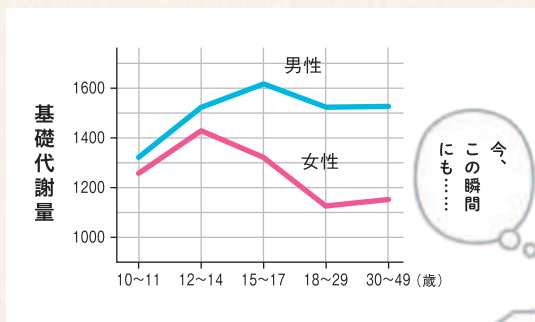
「若いのに、なぜ健診が必要なの？」

……いえいえ、本当に今のままで大丈夫ですか?!

生きるために最低限必要なエネルギー「基礎代謝」が低下するお年頃、それが30代なんですよ……



一般的に「基礎代謝」は20歳前をピークに低下します。心当たりありませんか?10代の頃はどれだけ食べても太らなかったのに、20代になってから食べている量は変わらないのに、体が重くなったような気がするとか。下のグラフを見れば一目瞭然。若いつもりで好きなものを食べたいときに食べていたら、身体は追いついていきません。



基礎代謝量の年齢による変化
出典：厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書

20~30代は「3ない」生活習慣?!

「運動習慣が少ない」、「食事バランスが取れていない」、「睡眠時間が足りない」こりゃ大変だヨ!

ちょっと見てください、右の図を。30代後半からの生活習慣病予備軍がまさにここに!……という感じのグラフですね。

10代までの若さを過信して、自分の生活をかえりみない20代、30代。特に20代後半に入ると、部活動などでしっかり身体を動かしていた生活から遠ざかり、運動量も意識しないとずいぶん減るものです。

働き盛り・遊び盛りの20~30代、「そんな時間がない!」という声もあるかもしれません。でも、本当にそのままでもいいのでしょうか。

「お腹の出てるオジさん」「なんだか老けたオバさん」を横目に、「自分はあんな風にはならない」と言いながら、やりたい放題の毎日ではありませんか?それではあなたの将来も、そんなオジさんオバさんまっしぐらです。

万能薬は「生活習慣の改善」!

まずは健診で自分の体の状態を知ることから



見た目や気持ちが若いのももちろんいいことですが、身体の中身がどうなっているか、それはきちんと調べないとわかりません。まずは定期的に健診を受けましょう。健診によって、思わぬ病気の早期発見につながるだけでなく、一年前、二年前の自分とどう変化しているのかがわかります。自分の身体の状態を把握し、健康管理を意識して過ごせば、来る30代後半、40代、それぞれの時をすこやかに迎えられるのです。

なんでかな



ゴロゴロしてもお腹がすくのはなんでかな



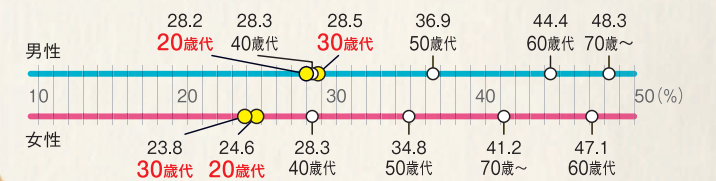
ま、いっか!



こら~!!

生活習慣についていろんな世代に聞いてみました。 出典：「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」

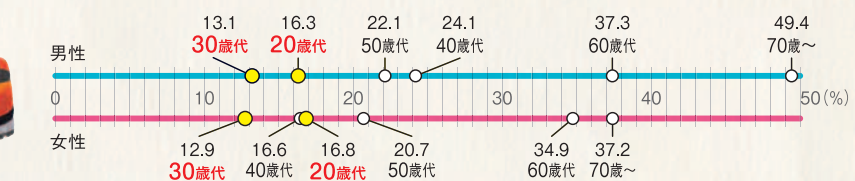
3食ともに穀類と魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)と野菜を組み合わせ食べていますか?



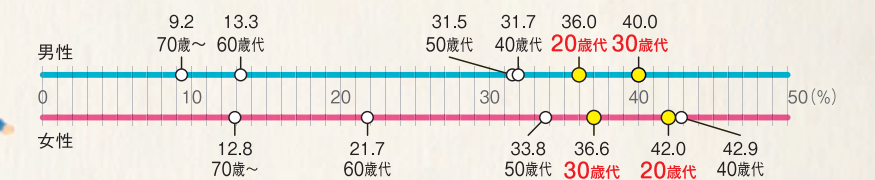
1日何gの野菜を食べていますか?



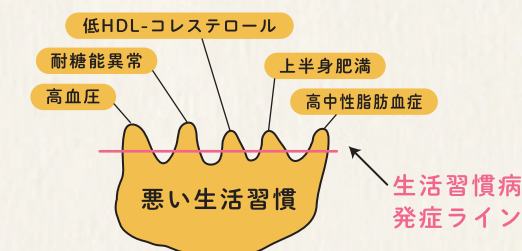
運動していますか?



「睡眠時間が足りない」と感じていますか?



生活習慣病は自覚症状がない!



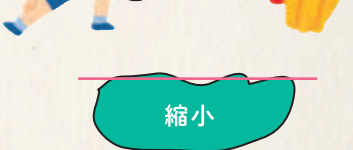
「自覚症状がない」まま進行するのが生活習慣病。毎日の積み重ねから、ある日突然不調に。

薬を飲むだけでは……?



「薬を飲んでるから治る?」いや、生活習慣を変えていかなければ根本的な解決にはなりません。

生活習慣を改善すると……



生活習慣改善こそが健康への第一歩。身体の状態を把握してコントロールしていきましょう。

2 STUDY & TRY!

実はここが運命の分かれ道!?

30歳からはじめる、新しい健康生活

福岡に住んでる
アナタに
嬉しい習慣!



実は、30代からの健診制度は福岡ならではの
はじめよう!「よかドック30」



「人間ドックなんておおげさな〜。まだ若いし」……まだそんなこと言ってる
あなたに、気軽に受けられる健診があります。それが「よかドック30」!

福岡市民の効果的な健康づくりをサポートするため、30歳代を対象に健診を行う、
福岡市独自の事業なんです。あなたの健康づくりのためぜひ活用ください。

※40歳以上を対象の健診は、福岡市国保特定健診「よかドック」があります。



託児ルームもご用意!
お気軽にお問い合わせ
くださいね。

対象

年度中(4月1日~翌年3月31日)に30~39歳になる福岡市民

健診内容

身長・体重・腹囲測定、尿検査、血圧測定、問診
血液検査……中性脂肪・コレステロール・空腹時血糖、HbA1c・肝機能(AST・ALT・γ-GT)
尿酸・クレアチニン・貧血

料金

500円

受診場所

福岡市健康づくりサポートセンター(土曜・日曜・第三水曜日夜間)
またはお近くの「よかドック30」の実施医療機関(平日・土曜)

健診の流れ

- ①まずは「福岡市健康づくりサポートセンター」または実施医療機関にお電話ください。
- ②健診当日は住所・年齢が確認できるもの(保険証または免許証)を持参してください。
- ③受診から約2週間後に健診結果をお知らせします。



いろいろあります、健康教室



福岡市健康づくりサポートセンターでは、多彩
な企画で健康づくりをサポートしています。お気軽にお問い合わせください。



○個別健康相談「ヘルシースクール」(無料)

大切な日々の食事管理、もっと健康になれる運動の仕方、意外に知らない正しい睡眠についてなど
その他、「1日糖尿病教室」「やせナイト塾」「ボディリセット」「美・ボディメイク」「メタボ予防エアロ」
「身体キュキュッと引き締め教室」など楽しい教室があります。はさみ込みチラシをチェック!

編集後記

データで身体の状態を見え
る化することが健康への近
道だと改めて思いました。サポートセンターを
是非ご活用くださいね。

20代から30代の女性に
子宮頸がんが増えていきます。
子宮頸がん検診も
お忘れなく♡



女性医師
検診日
あります

各教室のごあんない 2016年4月 ▶ 2016年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・簡易な肺年齢の測定。	日 5/28(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や健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守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 ①4/16(土)②5/21(土)③6/18(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 ①4/16(土)②5/28(土)③6/18(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	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。初回に体力年齢測定をします。	日 ①4/7～4/28(木)②5/12～6/2(木)③6/9～6/30(木)の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(計5回)、19時～21時 ¥ 1,000円 (5回) 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)
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 ①4/24(日)②5/22(日)③6/26(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) 講習と実習を通して、毎日の食生活で即実践できるよう、テーマにあったバランスのよい食を学びます。	日 ①4/9(土)②6/11(土) 10時～13時30分 ¥ 1,000円 対 健康食を学びたい方 
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 ①4/10(日)②4/24(日)③5/8(日)④5/22(日)⑤6/5(日)⑥6/19(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		


総合健診のごあんない 2016年4月 ▶ 2016年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 <input type="checkbox"/> マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。 乳がん検診、よかドックは全日程女性医師です。
	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。 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。	
骨粗しょう症検査 (毎月1回)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円 ①4/3(日) ②5/8(日) ③6/5(日)	
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 ⑬ 17 18 ⑮ 20 21 22 23 ⑳ 24 25 26 27 28 ㉑ 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 ⑯ 19 20 21 ⑳ 22 23 24 25 26 27 28 ㉑ 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 ⑬ 16 17 18 ⑰ 19 20 21 22 23 24 ⑳ ㉑ 26 27 28 29 30 . .		

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分教室のご案内

2016年4月 ▶ 2016年6月

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! ※一部要予約

祝日は休講

1回500円教室

運動不足解消エアロ

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

ロコモ撃退かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり！エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。

日①水曜11:10②金曜18:40③土曜13:30

メタボ予防エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。日土曜14:30

転倒予防ステップエクササイズ

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14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばす。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、筋トレで体を鍛える。日①月曜14:30②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。※初回は簡単な問診票をご記入いただきます。少し早目にお越しください。※レッスン開始から10分経過後の場合、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。※託児をご利用の場合は、4日前までにお申込みください。教室参加料とは別に、料金(500円)が必要です。

1回500円教室

はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。日火曜10:10

美・ボディメイク

ストレッチで身体の疲れと歪みをリセット。筋肉の緊張をほぐし身体のラインを整える。日金曜19:40

認知症予防のための社交ダンス

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに！日火曜15:15

介護予防運動教室

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

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。日木曜14:30

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。心身のリラクセ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10:10

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①月曜10:10②月曜11:10

1回500円教室

メタボ予防筋トレ教室

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

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

キッズ体操教室 要予約 (幼児クラス/小学生クラス)

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)

身体キュキュッと引き締め教室

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11:10

1回1,000円教室

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~2歳くらいまでのお子さんと保護者 ¥1,000円
日①4/10(日)②5/15(日)
③6/19(日) 12:30~13:45



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

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

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

ホームページは
こちら！



「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・人権啓発センターと一緒にいる複合施設です。「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。