

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

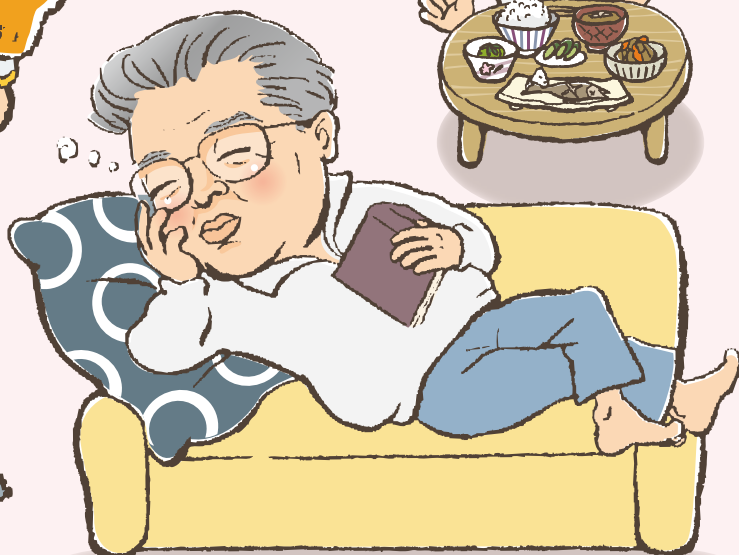
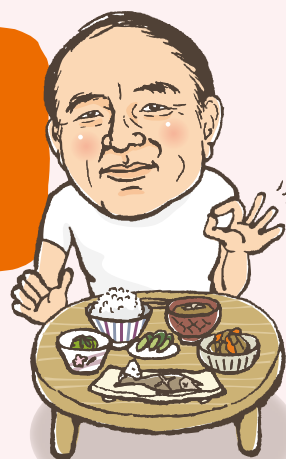
2019 Summer

25号

赤坂駅西徒歩5分

# 意外と身近な 糖尿病

はじめませんか?  
生活習慣チェックと予防・改善への第一歩!



健診、教室のお問い合わせ・予約は ☎092-751-2806 受付/9時~17時

# 1 STUDY & TRY!

意外と身近な!? 糖尿病

## 糖尿病から考える生活習慣のありかた



糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、**大部分をしめるのが生活習慣病のひとつである2型糖尿病**です。その主な原因として食事や運動などの生活習慣が大きく関わっています。そのため糖尿病の予防や重症化予防のためには早期に発見して、生活習慣を見直すことが重要です。

### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が継続して高くなる病気です。身体のエネルギー源として利用されるブドウ糖を血液中から細胞の中に取り込むためには「インスリン」というホルモンが必要となります。

インスリンの量が低下したり、効きが悪くなったりすると、細胞にブドウ糖を取り込めなくなり、血液中のブドウ糖が多くなります。すると、血糖値が高いままになり、このような状態が長く続くことで将来的に全身にさまざまな悪影響を及ぼしてしまいます。

### 糖尿病を放置すると……

糖尿病による高血糖の状態が続くと血管が傷つき、それによってさまざまな合併症を引き起こします。



糖尿病に特徴的な合併症として、**眼の合併症「網膜症」、腎臓の合併症「腎症」、「神経障害」**があります。重症化すると失明、透析や足の切断につながります。

### 糖尿病は自覚症状がない場合が多いんです！だから健診が大事！ 血液検査の結果を見てみましょう

**基準値**

空腹時血糖 **99mg/dl以下**  
HbA1c **5.5%以下**

血糖値は正常の範囲内です。生活習慣をチェックし、予防に向けて取り組んでいきましょう！

**要注意**

空腹時血糖 **100～125mg/dl**  
HbA1c **5.6～6.4%**

糖尿病予備群あるいは早期の糖尿病の可能性ががあります。生活習慣の見直しや改善が必要です。

**要医療**

空腹時血糖 **126mg/dl以上**  
HbA1c **6.5%以上**

糖尿病が強く疑われます。生活習慣の見直しや改善とともに、医療機関への受診が必要です。



参考文献：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】より一部改変

### チェックが多いほど生活習慣を見直すタイミング！ さあ、生活習慣をチェックしてみましょう！

☒ 昔と比べて最近太ってきた

☒ 味の濃い物や脂っこいものをよく食べる

☒ 野菜をあまり食べない

☒ 甘い物をよく食べる

☒ 他の人と比べて食べるペースが早い

☒ 日常生活で運動をほとんどしない



☒ 喫煙習慣がある

☒ 少しの移動も車を使う

☒ 睡眠時間が少なく、あまり休養がとれていない



見直しが必要なことは分かったけど  
何から始めたらいいんだろう？

それならぜひ  
福岡市健康づくり  
サポートセンターを  
ご利用ください！





# 2 STUDY&TRY!

## はじめませんか？ 糖尿病の予防・改善への第一歩！

糖尿病は食事面、運動面などにおいて継続的な生活習慣の改善が重要な病気です。

福岡市健康づくりサポートセンターでは糖尿病の予防と改善に向けたさまざまな取り組みを行っています。

早めに  
糖尿病について理解し  
早めにどうすればいいかを  
知ることが大切です

糖尿病専門医 武井Dr



### 読んで学ぶ！ 「健康づくりサポート通信」

登録  
無料

対象：福岡市民で血糖値が  
気になる方 など

糖尿病や生活習慣改善に関する情報を月に1回、  
6カ月間お届けします。

日常生活に取り入れやすい食事や運動などのポイントを  
まとめており、生活習慣の改善に役立てていただけます。

登録  
方法

電話またはFAXでどうぞ。  
FAXの際は申込書を健康づくりサポートセンターの  
ホームページからダウンロードできます。

◀「健康づくりサポート通信」(一例)

で登録の方の声

定期的に届くので  
そのつど意識できて  
よかったです

自分の健康を  
見直すよい機会と  
なりました



### 体験して学ぶ！ 選べる!!「糖尿病教室」

対象：糖尿病が気になる方  
ご家族が糖尿病の方 など

糖尿病についてもっと詳しく知りたい、すぐに実践できる内容を学びたいとお考えの方へ、  
「糖尿病教室」をおすすめします。ご都合に合う教室を選んで気軽にご参加ください。

基礎からじっくり 1日糖尿病教室

参加費1,000円／要予約

月1回、土曜日開催／10:00～15:00

糖尿病の基礎を糖尿病専門医・管理栄養士・運動指導士が  
お伝えします。ヘルシーランチの試食や運動の実技体験もあり  
ます。

管理栄養士考案のヘルシー  
ランチ！「おいしく、バランス  
よく」がテーマです！



ストレッチ、筋トレ体験



ごはんを自分で  
計ってあなたの  
適量を確認します。

短時間で楽しく 気軽に糖尿病教室

参加費500円／要予約

隔月1回、平日開催／13:30～15:30

糖尿病専門医・管理栄養士・運動指導士の講話や、本物そっ  
くりの料理モデルを使って食事バランスチェックを行うなど、体験  
学習を通して糖尿病の基礎を学びます。

298種類の料理モデルの中  
から、普段よく食べる料理を  
選びます。



パソコンでエネルギーや食事バラン  
スをチェック！  
今後の食事の参考にしましょう！

### 専門スタッフと連携！ 「血糖改善サポート」

登録  
無料

対象：福岡市民でHbA1cが  
6.0%以上の方

個々に合わせた食事や運動などについて専門スタッフ(糖尿病専門医・保健師・管理栄養士・運動指導士)が  
アドバイス！生活習慣の改善、血糖値の改善に向けてサポートします。

登録

お電話や窓口にてお気軽にご相談ください。

健診で「食事や運動に  
気を付けて」と言われ  
たけど、何から始めたら  
いいんでしょうか？



どんなサポート  
が受けられるの  
ですか？

個々に応じた改善方法やサポート計画のご提案をするため、  
健診結果や現在の生活習慣などをお聞かせください。

体組成測定

体の部位別の筋肉量や体脂肪量の  
測定をします。また、定期的に測定  
して運動の効果や達成度を見ます。  
体重が減少しても筋肉量が減って  
は何もなりません！筋肉量と体脂  
肪量のチェックは大切です！



応援メッセージ

この1カ月は目  
標を実行でき  
ています！



野菜の摂取  
も増えてい  
ますね！

お電話やお手紙で進行状況をおたずねしながらサポート  
します(月に1回程度)。また、必要に応じて目標の再設定  
やサポートの追加・変更などをご提案します。

で登録の方の声

電話やアンケートのたびに  
改善意識が思い起こされ  
やる気が出た

1人で続けるのが苦しいが  
サポートはありがたく  
無理なく続けられた

サポート計画の提案

(電話または来所にて)

まずは食生活でい  
くつか目標を立て  
ていきましょう



昼食はほぼ外  
食で、夜はお酒  
を飲むことが  
多いです

食事や運動など個々に応じたご提案をします。一緒に目標  
を設定しましょう。ご来所された方は体組成測定、料理モ  
デルによる食事バランスチェック、簡単な運動の実技など  
が受けられます。

サポート通信送付

登録から6カ月間は、毎月食事  
や運動など生活習慣改善に必  
要な情報が満載の情報誌「健康  
づくりサポート通信」をお送り  
します。併せて、各種教室やイ  
ベントをご案内します。



なるほど～

アンケート

6カ月後と12カ月後にアン  
ケートにて状況確認をさせてい  
ただきます。その後のアドバイ  
スやサポートの参考となります  
ので、ぜひ回答してください。



半年前と比べて食  
事に気を付けるよ  
うになったなあ

体重は……

お問い合わせ・ご予約は

☎ 092-751-2806

FAX 092-751-2572

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

あいいふ






各教室のごあんない		2019年7月 ▶2019年9月	要予約	託児可能 (500円)	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	¥ 料金	対 対象者
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 ①7/6(土)10時～11時30分②8/21(水)18時30分～20時 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方				
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、適切な食事・運動療法、ヘルシーランチの試食など。日 ①7/6(土)②8/3(土)③9/7(土)10時～15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				
気軽に 糖尿病教室	糖尿病の基礎講習と料理モデルを使った食事チェック、運動療法など。日 ①7/19(金)②9/18(水)13時30分～15時30分 ¥500円(同伴者も同じ) 対 糖尿病や食事について学びたい方				
歯周病予防教室 (歯周病検診)	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策など。日 ①7/28(日)②8/25(日)③9/22(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)				
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」受診の方は、その結果に応じて指導します。日 ①7/14(日)②7/28(日)③8/11(日)④8/25(日)⑤9/8(日)⑥9/22(日)14時～16時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30代市民の方				
ニコニコペース 健康教室	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 ①7/20(土)②8/17(土)③9/21(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				
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付けます。実技、講義など。初回到体力年齢測定をします。日 ①7/4～7/25②8/1～8/29③9/5～9/26の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時～(2時間程度) ¥1,000円(1セット) 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)				
楽しくおいしく 健康料理教室	講習と調理実習を通して、毎日の食生活で即実践できるバランスのよい「食」を学びます。日 8/28(水)10時～13時30分 ¥1,000円 対 健康食について学びたい方				
夏休み!あいいふ 親子食育講座	講習と料理教室を通して、子どもの成長を妨げない、正しい肥満の予防・解消法を学びます。日 ①7/30(火)②8/1(木) ¥子ども1人+保護者1人1,000円 ※1人追加の場合プラス500円 対 小学生とその保護者(1組3人まで)				

イメージ▶

総合健診のごあんない
2019年7月  
▶2019年9月

要予約
託児可能 (500円)

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			日 開催日や時間など	対 対象者	¥ 料金
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	胃 透 視	胃内視鏡		胃がんリスク検査(※1)		
	対 40歳以上の福岡市民の方 ¥ 600円 ※平日夜間は実施しません	2年度に1回受診可 対 50歳以上の偶数年齢で福岡市民の方 ¥ 1,800円 ※平日夜間は実施しません		対 年度中に35歳または40歳になる福岡市民の方 ¥ 1,000円		
乳がん検診 (※2)	対 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) 女性技師が対応。			 託児があるから安心!		
2年度に1回受診可						
子宮頸がん検診	対 20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥ 400円					
大腸がん検診	対 40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円					
肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 40歳以上の福岡市民の方(65歳以上は結核検診を含む) ¥ 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	対 40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円 日 ①7/7(日) ②7/9(火) ③8/4(日) ④9/1(日) ⑤9/10(火)					

総合健診カレンダー

☐ 土曜・日曜・祝日…9時～10時  
☐ 火曜日…18時～19時

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 ・ ・ ・ ・ ・

☐ マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。  
よかドックは全日程女性医師です。

(※1) 胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。ピロリ菌の除菌に要する費用は、保険診療の対象となります。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。お気軽にお問い合わせください。(※2) マンモグラフィのみの検診となります。

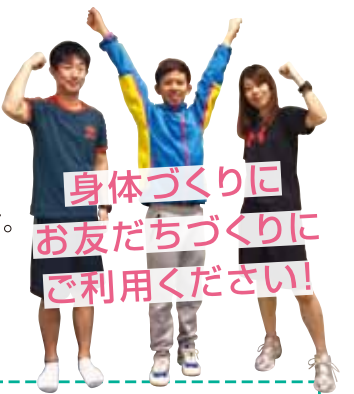
各教室および総合健診の詳細については  
ホームページをご参照ください。

にこにこルーム50分教室のごあんない
2019年7月 ▶ 2019年9月

1回500円教室  
当日OK!予約不要!

祝日は休講です 日 開催日や時間など

※教室は急きょ、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いただけます。  
※運動しやすい服装でお越しください。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。



運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。日 ①月曜13:30②火曜18:40③木曜11:10④金曜11:10

姿勢改善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 ①火曜10:10②木曜14:30

転倒予防ストレッチ&筋トレ

転倒しないための運動を実践する。日 ①水曜13:30②土曜14:30

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11:10③土曜10:10

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

心体リフレッシュボディメイク

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 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

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

柔軟性向上ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばし、しなやかな身体に! 日 水曜10:10

介護予防ストレッチ&筋トレ

要介護にならないための運動を実践する。日 月曜14:30

介護予防運動教室 (90分)

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

基礎体力アップストレッチ&筋トレ

基礎体力をアップするための運動を実践する。日 金曜10:10

生活体力アップ体操教室 (80分)

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 (幼児クラス)

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11:10  
※保護者同伴



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

あいれふ

「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。