

「生活の中に運動を」

健康歩いて始める

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!
健診のススめ! 通信

2019 Autumn

26号

赤坂駅から徒歩5分



歩いて生活習慣病を予防!

目指すはあと1,000**歩**!

正しい**歩**き方でチャレンジ!



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

1 STUDY & TRY!

運動の基本は「歩く」こと!

ウォーキングで運動不足を解消!!

みなさん、日頃体を動かしていますか?今回は、運動不足が心身に与える影響や運動がなぜ必要か、また運動不足を解消するためのウォーキング方法などをご紹介します。



運動習慣は生活習慣病を予防する!!

運動不足は、生活習慣病を引き起こす要因の一つであることがわかっています。運動不足は新陳代謝を悪くし、肥満にもつながります。生活習慣病である糖尿病や高血圧といった病気にかかるリスクも高くなるのです。

生活習慣病は正しい運動と食事で予防できる病気です。体を動かさなくても便利な暮らしができる今こそ、日常生活の中で運動することを意識し、積極的に取り入れることが大切です。



運動不足が招く生活習慣病のリスク

糖尿病



高血圧



脂質異常症



肥満



いつまでも自分の足で歩きたい! 歩こう! 健康寿命を伸ばそう!

日本は世界のどこの国もまだ経験したことのない「人生100年時代」を迎えようとしています。いくつになっても自分のことは自分でしたい、自分の足で立って歩きたいと誰しも思っているはずです。そのためには、今どういった生活をするかが大事です。「運動を習慣化する」それが健康長寿への第一歩であり、「歩く」ことは最も取り組みやすい運動だといえます。



歩くことでこんないいこともあります!

心肺機能をアップ!

歩くことを習慣化すると心肺機能が上がり体の隅々まで酸素を届けることができるようになります。また、日常生活でも息切れしづらくなるなどの持久力が身に付きます。



転倒を予防!

寝たきりになる原因の一つにあげられるのが転倒による骨折です。転倒を防ぐには、筋力と体のバランスが大切です。歩くことで筋力を維持しましょう。



閉じこもり対策!

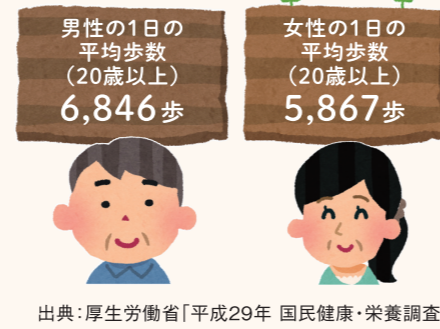
歩くことを日課にすれば外出のきっかけにもなります。家の中とは違う外の空気や景色に触れ、出会った人とおしゃべりするだけでも良い刺激になります。



2 STUDY & TRY!

あなたは1日何歩、歩いていますか？ 目指すは、あと1,000歩!!!

1日の歩数は、生活環境により違います。まず、あなたの1日の歩数を知ることが大切です。1日あたりの歩数を今より1,000歩増やすことから始めませんか。1,000歩とは歩行距離で600~700mに相当します。

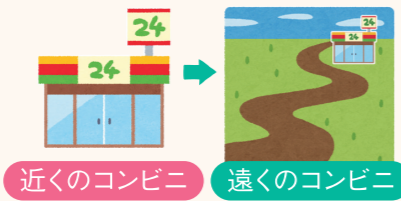


今までより10分多く体を動かす

あなたの1日を振り返ってみてください。どのような場面で身体活動量を増やすことができますか？ 動きやすい服装・靴で、できることから始めましょう。普段の生活パターンを変えることで歩数が増えるだけでなく、何か新しい発見があるかも!?



通勤や買い物は徒歩や自転車で。お金もかからず環境にもやさしいです!



一番近いコンビニより、ちょっと遠くへ。代謝もアップ、いつもと違う道なら新しい発見があるかも?



「こまめ買い」で歩く機会を増やします。毎日の特売情報もチェック!無駄な買いだめも防げます。

続けること、そのためには「低い目標」、そして「見える化」

目標は「**具体的**」で「**低め**」に!

目標は、「いつ」「何を」「どのように」と具体的に立てましょう。最初からハードルを上げて高い目標にせず、最初は低めに設定しましょう。

日々の努力を「**見える化**」

目標の運動ができたならカレンダーにお気に入りのシールを貼ったり、歩数計で具体的な数字を記録するなど、成果が目に見えるようにしましょう。

できない日があっても「**あきらめない**」

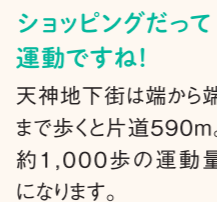
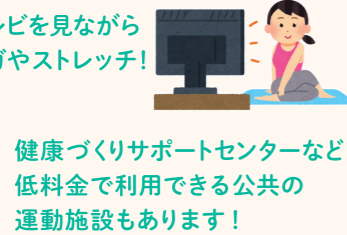
「今日は全然できなかった〜」→「もうダメだ!」と思わずに。ここでくじけてしまう人も多いのですが、「少しずつ」でも「とびとび」でもいい。何よりも「続ける」ことが大事です。



実行できたら

カレンダーに印を付ける。10個たまると、自分にプチご褒美!

雨の日、寒い日どうする? 天候が悪いとせっかくのやる気も下降気味に。それなら、悪天候の日は気分を変えていつもとちがう運動にチャレンジしてみましょう。



3 STUDY & TRY!

だらだら歩き? キビキビ歩き? せっかく歩いたら正しい歩き方でチャレンジ!

効率よく効果的に筋力アップ、そして体力アップを目指すなら、歩き方にそのポイントがあります。同じ時間を歩くにも、どんな歩き方をするかで歩数や運動量も変わってきます。正しい歩き方を、ぜひ身に付けましょう!



専門家と一緒に大濠公園を楽しく歩きませんか?

ニコニコペース健康教室

健康づくりサポートセンターの「ニコニコペース健康教室」はなんと36年の歴史がある大人気のウォーキング教室です。ドクターや仲間との楽しいおしゃべりが目的の方もたくさんいらっしゃいます。閉じこもり防止にも効果大です!

健康づくりのための運動は、やり方を間違ってしまうと効果が得られなかったり、場合によってはケガにつながることも……。ドクターや運動の専門家によるアドバイスのもとで楽しく安全に運動できます。



スポーツドクターや健康運動指導士と一緒におしゃべりしながら歩きませんか?



年会費 2,000円 (体験参加は無料です)

予約不要!

日時 毎月第3土曜 14時~16時 (受付13時半~)

少雨決行

集合場所 大濠公園内宝亭 (美術館入り口近くの売店)

飲み物を必ずご持参ください。
※7月、8月は熱中症対策のため室内にて開催します。

各教室のごあんない 2019年10月
▶ 2019年12月

要予約 **託児可能 (500円)**

目 開催日や時間など 料金 対 対象者

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。

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。目 11/27(水)18時30分～20時 料金 ¥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。目 ①10/12(土)②11/9(土)③12/14(土)10時～15時 料金 ¥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。目 11/22(金)13時30分～15時30分 料金 ¥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。目 ①10/27(日)②11/24(日)③12/22(日)(総合健診と同時に受診可)10時～12時 料金 ¥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。目 ①10/13(日)②10/27(日)③11/10(日)④11/24(日)⑤12/8(日)⑥12/22(日)14時～16時 料金 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 予約不要・託児不可	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。目 ①10/19(土)②11/16(土)③12/21(土)(毎月第3土曜開催)14時～16時 料金 ¥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。初回に体力年齢と体組成測定をします。目 ①10/3～10/24②10/31～11/21③11/28～12/19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) 料金 ¥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、毎日の食生活ですぐに実践できるバランスのよい「食」を学びます。イメージ▶ 目 ①10/24(木)②12/21(土)10時～13時30分 料金 ¥1,000円 対 健康食について学びたい方



総合健診のごあんない 2019年10月
▶ 2019年12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	目 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		胃がんリスク検査(※1)	
	胃内視鏡	2年度に1回受診可	対 年度中に35歳または40歳になる福岡市民の方	¥600円
	対 40歳以上の福岡市民の方		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		※平日夜間は実施しません	¥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)
	2年度に1回受診可			女性技師が対応。
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
		目 ①10/5(土) ②10/14(月祝) ③11/2(土) ④11/12(火) ⑤12/1(日)		



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

10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		
11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
12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				

マーカー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。

にこにこルーム50分教室のごあんない

2019年10月 ▶ 2019年12月

1回500円教室
当日OK!予約不要!

祝日は休講です 目 開催日や時間など



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けます。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。目 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。目 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。目 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。目 ①月曜10:10②月曜11:10③土曜10:10

メタボ予防筋トレ教室
筋トレで基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防に! 目 木曜13:30

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! 目 火曜15:15

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。目 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。目 金曜10:10

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。目 土曜11:10 ※保護者同伴

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。目 火曜11:10

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! 目 水曜10:10

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。目 水曜14:30

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。目 月曜14:30



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。

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。