

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、いざスメ!  
健診のススメ! 通信

2020 Autumn

30号

食事

運動

生活習慣

おうちで始める!

# 健康づくり

新型コロナウイルス感染症対策のため、自宅で過ごす時間がふえています。外出の機会が減ることによる運動不足や、生活リズムの乱れなど健康二次被害が懸念されています。そこで自宅でできる簡単な運動や健康づくりのための食生活のポイントについてご紹介します。ご自身の健康づくりのためにぜひ活用してください。

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

健康づくり  
おうちで始める!

## 積極的にからだを動かそう!

外出を控える日が長く続くと、身体活動量の減少によりからだが硬くなったり、体力が低下したりなど様々な影響が心配されます。からだを動かすことは、ストレス解消など心の健康にも効果があります。日々の生活の中に、おうちでできる簡単な運動を取り入れてみましょう。

### 肩こり・腰痛予防に ～ソラシックスツイスト～

左右7～10回繰り返す

胸周りの柔軟性を高めるストレッチです。腰痛や肩こりの原因は、実は胸周りなどの柔軟性の低下によるものが多いです。この胸を回転させるストレッチを取り入れることで、胸周りの柔軟性が高まります。力に頼るのではなく、脱力した状態で呼吸を意識して行いましょう。

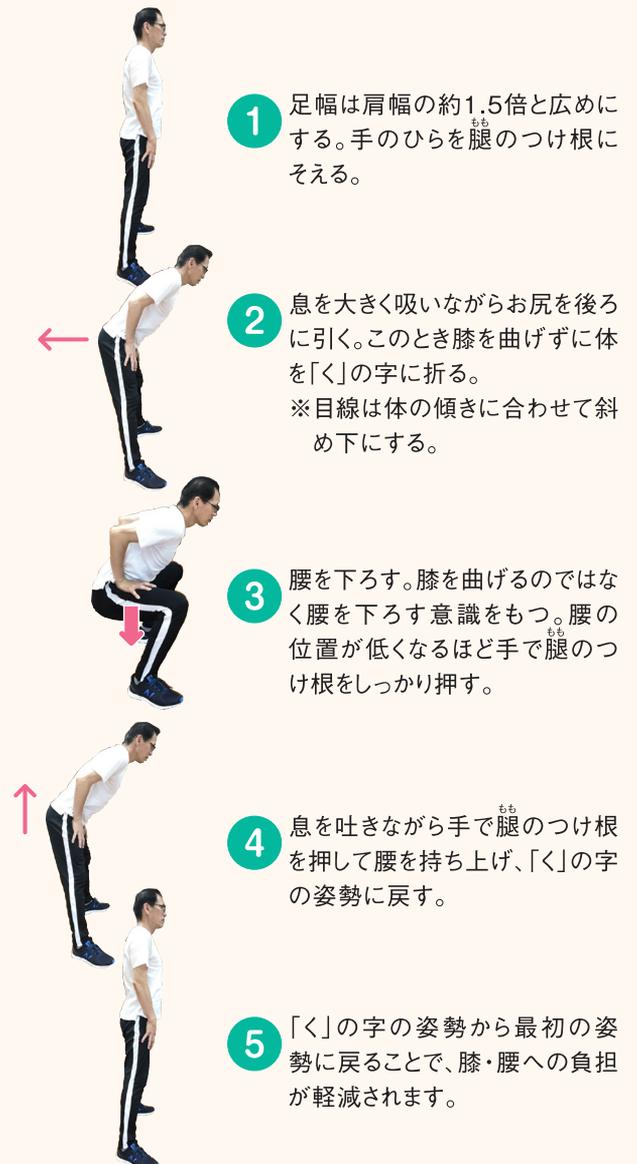


### 膝・腰にやさしい筋トレ ～スクワット～

10回1セット(慣れてきたら3セットに)

上半身を下半身に連動させて行うスクワットです。「手・腕・肩の力」を腿のつけ根に伝えながら腰の上げ下げを行います。上半身の力を使うことによって、膝や腰の負担を軽減し下半身を安定させます。膝、腰に負担なく10回続けられる腰の高さをみつけてください。

注)膝、腰に痛みを感じたら無理せず止めましょう。



他にも、テレビを見ながらストレッチをしたり、階段の昇り降りなど日常生活の中で動く時間を増やしましょう。当センターのホームページには、他にも様々な運動動画を掲載しております。ぜひご覧になり、ご自宅で実践してください!

# 2 STUDY & TRY!

## 食事で免疫力を高めよう!

主食と主菜と副菜をそろえた食事をとるという意識をもって食事選びをすることは、免疫力アップの食事の基本となります。まずは、朝食が充実するように意識することから始めてみませんか。



### 朝食は、簡単に・楽に・しっかり食べよう!

主食・主菜・副菜をそろえた朝食を毎日とるのは大変です。自分が取り入れやすいものを用意して食べましょう!



#### 野菜・きのこ・海藻など、食物繊維を多く含む料理

生で食べられるものや、加工・冷凍食品を活用すると手軽!



手のひらいっぱい(小鉢で2皿)が、1食の目安  
・小鉢一皿で約70gの野菜がとれます    ・1日で小鉢5皿分(350g)が目安

#### ご飯・麺・芋類など、炭水化物を多く含む料理

食べやすいものを用意しよう!



ご飯の目安は、自分の身長分くらい  
例:身長150cmの人は、1食150gが目安

#### 肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む料理

調理が簡単で、手軽に食べられるものを用意しよう!



こぶしくらいの量が、1食の目安  
例:魚なら1切くらい    例:肉なら薄切り肉3~5枚(60g)くらい

### 食物繊維不足を解消!

免疫力を高めるためには腸の状態を整えておくことが大切なポイントです。食物繊維には腸内環境を改善し便通をよくする働きがあります。その他、食物繊維には、肥満、糖尿病、脂質異常症などを予防する働きもあります。毎回の食事とることが大切です。食物繊維を意識した食品を取り入れてみましょう。

#### サラダや和え物に

海藻やきのこは他の食材と組み合わせやすい食品です。野菜サラダにわかめをプラス、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維アップ!

#### 穀類

ご飯に玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。また、ごぼうや人参などの野菜を入れた炊き込みご飯もおすすです。

#### いつもの食事にプラス



食物繊維が豊富な食品は低カロリーのもので、よりヘルシーな食事に近づきます!

#### もう1品に悩んだら

豆腐や納豆・おからなどの大豆製品をプラスしましょう。食物繊維のアップにもつながります。

#### 汁物に

野菜を加熱することでかさが減り、量をとることができます。具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維アップ!

# 3 STUDY & TRY!

## 生活習慣を整えよう!



外出自粛や在宅勤務などにより生活リズムが乱れている方も多いのではないのでしょうか。免疫力を保ちながら心身ともに健康で過ごすために、生活習慣を整えましょう。

### 快適な睡眠習慣をつくろう!

睡眠は心身の疲れを回復するとともに、免疫力を高める役割を持っています。免疫力を保つには、睡眠時間の確保と睡眠の質の向上が必要です。日々の眠りを快眠にするために、生活リズムを整えましょう!

日本人の平均睡眠時間は6~7時間とされていますが、個人差が大きく季節によっても変動します。日中、すっきりと過ごしているなら、睡眠時間にこだわる必要はありません。



#### 良い睡眠をとるための工夫

##### 目覚めたら日光を浴びる

朝の光には体内時計をリセットする効果があります。早寝早起きの生活を送りたい時は、早起きから始めましょう。



##### 朝食をとる

朝食は、朝の目覚めを促します。睡眠と活動のメリハリがついた生活習慣を目指しましょう。



##### 適度な運動を習慣にする

寝つきやすく、途中で目覚めにくくなります。ただし、寝る直前の激しい運動は入眠を妨げるので注意しましょう。



##### 寝酒をやめる

お酒を飲むと寝つきやすくなりますが、睡眠が浅くなります。また、アルコールの利尿作用により睡眠の途中で目が覚めてしまうことが多くなり、睡眠の質が下がります。



##### 寝る前のタバコやカフェインは避ける

ニコチンやカフェインには覚醒作用があります。タバコは就寝の1時間前、カフェインは夕方以降の摂取を控えましょう。



##### 夜間に明るい光を浴びすぎない

夜間に明るい光を浴びると、眠りにつきにくくなります。テレビ、スマートフォン、コンビニ等の明るい光は避けましょう。



##### リラクスの方法を見つける

寝る前の緊張や強い刺激は入眠を妨げます。ぬるめのお風呂につかる、軽い読書など自分なりのリラクゼーション方法を見つけましょう。



### 歯と口の健康も大切に!

口の中を清潔に保つことは、感染症予防にも役立ちます。毎食後、寝る前に歯磨きを行いましょう。入れ歯をきれいにすることも大切です。また、口の中が乾燥すると細菌などが繁殖しやすい状態となり、様々な感染症にかかりやすい状態となります。口の中の乾燥を防ぐために、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 禁煙しよう!

タバコが健康に悪いことは広く知られていますが、新型コロナウイルス感染症の重症化との関係も指摘されています。あなた自身と家族を守るため禁煙に取り組みましょう!



## 総合健診のごあんない

2020年10月  
▶2020年12月

要予約 託児可能(500円)

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。

日 開催日や時間など 対 対象者 ¥ 料金

項目	概要		
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 2年度に1回受診可	胃がんリスク検査 <sup>(※)</sup>
	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	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
大腸がん検診	対 40歳以上の福岡市民の方 ¥500円		
乳がん検診 2年度に1回受診可	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。マンモグラフィのみの検診となります。		
子宮頸がん検診 2年度に1回受診可	対 20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400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 ①10/4(日)②10/24(土)③11/1(日)④11/10(火)⑤11/23(月・祝)⑥12/6(日)		



(※)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。

## 総合健診カレンダー

- 土曜・日曜・祝日  
…8時30分～10時30分
- 火曜日…18時～19時
- 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。

10月	11月	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	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	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

## 自宅でできる運動動画のごあんない

「にこにこルーム運動教室」は、新型コロナウイルス感染症対策のため、9月まで、全てのレッスンを休講しています。

そこで、ホームページおよび「YouTube」に運動指導士やトレーナーによる自宅でできる運動の動画を掲載しました！正しいスクワットの仕方や椅子で簡単にできる体操など、たくさんの動画を掲載しています。

ぜひQRコードを読み込んでご覧ください！自宅で安全に体を動かして、お家時間を有意義なものにしましょう。

※「にこにこルーム運動教室」の再開につきましては、お問い合わせください。



## 各教室のごあんない

2020年10月  
▶2020年12月

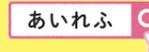
要予約 託児可能(500円)

各教室には定員がございます。予約人数によっては当日受付が可能なものもありますので、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

## 新型コロナウイルス感染症対策のため、教室を中止する場合があります。

ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。ホームページには、「健康ニュース」や「健康あれこれ」なども掲載しています。ぜひ活用ください。



項目	概要
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。初回と3カ月後に体力年齢と体組成測定をします。日 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)
禁煙教室 (禁煙サポート)	実践的な禁煙方法についての講話や、禁煙後の体重増加予防のための運動指導など。 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方
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。 ¥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 年末年始(12/29～1/3)を除く日の9時～17時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30歳代の福岡市民の方
ニコニコペース 健康教室 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。日 毎月第3土曜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 ※毎月1日より当月の予約が可能です。
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、適切な食事、運動指導、ヘルシーランチの実食など。日 土曜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、料理モデルを使った食事チェック、運動指導など。日 平日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

## 公式Instagram始めました！

健康づくりサポートセンターが実施する様々な事業や健康に関する情報をリアルタイムに発信するため、公式Instagramを開設しました！各種教室の様子や健康づくりに役立つ情報を定期的に更新します。

#福岡市健康づくりサポートセンター

Instagram



総合健診、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 ☎092-751-2572

http://www.kenkou-support.jp/  
交通のご案内

〈地下鉄〉「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分

〈西鉄バス〉「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)

「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)

「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

ホームページ



あいいふ