

サポート センター

NEWS

2022 1-3
winter
No.35



運動指導士による
運動サポート

管理栄養士による
食事サポート

血糖改善サポート実例編
自分スタイルで血糖値の改善を！

血糖改善サポート実例編

CASE 01 食事量を確認することができるようになりHbA1cが改善!

68歳女性
HbA1c7.1%

週4回のジム、ダンス、ウォーキングなどで、体をよく動かしている。昼食が軽めのため、夕食前に間食をしたり夕食の量が多くなっている。最近薬での治療も始まりショック。



食事記録を始めたけれど、何をどれくらい食べていいのか分からない...

食事記録を見ながら、食べてもいい量を確認しましょう!



管理栄養士

うまくいったカギ

食事記録で管理栄養士さんと「これくらいは食べていいですよ」とひとつひとつ確認できたのでよかったです。

習慣の変化

運動は楽しく続けました。野菜摂取量が増え、食事の最初にとるようにしました。スポーツドリンクはやめ、甘いものや油ものも減らせています。

	初回	3ヶ月後	6ヶ月後	12ヶ月後	変化
体重 (kg)	54.1	52.6	50.2	49.5	4.6kg ↓
筋肉 (kg)	33.5	33.1	32.4	32.4	1.1kg ↓
体脂肪率 (%)	34.5	33.3	31.6	30.7	3.8% ↓
HbA1c	7.1%			5.7%	1.4% ↓

筋肉の減少は最小限に抑えて、体脂肪率をしっかりと減らすことができました。

CASE 02 スクワットがうまくできるようになり、筋肉が増えて改善!

64歳男性
HbA1c9.6%

一人暮らしで、ビールをよく飲んでいる。運動は自己流で、ウォーキングを続けている。現在服薬中。兄が糖尿病で合併症が出ていて、自分も心配。



毎日1時間歩いて、スクワットも50回していますよ。それなのに、筋肉が落ちた気がします。歳だから仕方ないのかな...

スクワットを始められたんですね。筋肉にうまく効く適切なフォームをお伝えしましょう。



運動指導士

うまくいったカギ

運動指導士さんから趣味のボーリングにも役立つようにスクワット方法などを習って、筋肉が増えました。

習慣の変化

ビールの飲みすぎ防止のため炭酸水に変えました。一人暮らしで、時々食べすぎても、元に戻すように努力しています。朝夕のウォーキング1万歩、スクワット、机腕立て伏せの運動習慣を定着させました。

	初回	3ヶ月後	6ヶ月後	12ヶ月後	変化
体重 (kg)	70.8	68.5	71.1	72.3	1.5kg ↑
筋肉 (kg)	48.3	49.4	51.3	51.7	3.4kg ↑↑
体脂肪率 (%)	27.7	23.7	23.6	24.3	3.4% ↓↓
HbA1c	9.6%			5.6%	4.0% ↓↓

体重は、筋肉の増加に伴って増えました。糖尿病の合併症も気にしなくていいように、これからもよい習慣を継続していきます。

教室の詳細は裏表紙へ

土曜・祝日にしっかり学ぶ
1日糖尿病教室

専門スタッフによる食事や運動についての講話、正しい歯磨きの方法なども学べます。ヘルシーランチの実食や、筋肉量や体脂肪量がわかる体組成測定もあり、食事や運動など生活習慣改善のきっかけづくりにいかがですか?



短時間で基本から学ぶ
気軽に糖尿病教室

忙しくてなかなか時間がとれない方にもお勧めです。約2時間で食事の選び方や運動について学びます。料理モデルを使った体験学習は日々の献立や惣菜選び、デリバリーの時にも役立ちます。



糖尿病教室

糖尿病の基本を学んで、食事や運動の改善方法について考える

自分スタイルで血糖値の改善を!

HEALTHY LIFESTYLE

血糖値を改善する方法を聞くと「食事量を減らす」「間食をやめる」「運動する」など様々なことを挙げられますが、具体的に自分は何をしたらいいかわからない方がほとんどです。サポートセンターではあなたに合った改善方法を探し、血糖改善をサポートします。

人によって血糖値の改善方法が異なることを知っていますか?

青:良好 黄:要注意 赤:要改善

Aさん (40代男性)
HbA1c: 7.5%

体重... 過剰 ↑ (赤)
体脂肪... 過剰 ↑ (赤)
筋肉... 充分 (青)

Bさん (50代女性)
HbA1c: 7.5%

体重... 過剰 ↑ (赤)
体脂肪... 過剰 ↑ (赤)
筋肉... 不足 ↓ (赤)

Cさん (70代女性)
HbA1c: 7.5%

体重... 不足 ↓ (赤)
体脂肪... 不足 ↓ (赤)
筋肉... 不足 ↓ (赤)

HbA1cを下げるために食事のみを減らした結果...

血糖値↓↓ 体脂肪↓↓ 筋肉↓ 血糖値→ 体脂肪↓ 筋肉↓↓ 血糖値→ 体脂肪↓ 筋肉↓↓

血糖値が改善し、体脂肪も減るが、筋肉も多少減る 血糖値は思うように下がらず、体脂肪は減るが、筋肉はさらに減り、サルコペニアになるのが心配 血糖値は思うように下がらず、サルコペニアになり、将来寝たきりになるリスクが高い

これでは問題なので

※「サルコペニア」とは、加齢により筋肉が減り、筋力や身体機能が低下している状態

一人一人過剰なもの、不足しているものを見分けてサポートします!

Bさんは筋肉を増やさないと、血糖値の下がりも悪くなるので、筋トレを加えることが大切です。

Aさんはこのまま頑張ると筋肉を維持するため、運動をしましょう

Cさんは食事をきちんととって筋トレにより筋肉を増やすことが大切です。

サポートセンターでは、管理栄養士、運動指導士、それぞれ専門のスタッフと繰り返し話ができるので、自分に合った方法を確認することができます!

食事ですっかり摂った方がいい栄養素があります

生活の中に取り入れやすい運動があります!

管理栄養士 運動指導士

血糖改善サポートの流れ

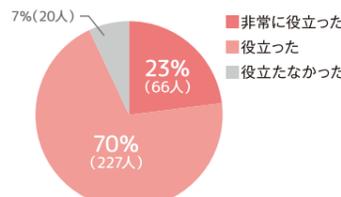
対象:福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方

約1年間

Step1 目標を立てる **Step2 定期的に体組成測定** **Step3 相談やアドバイス**

生活習慣を聞きながら、スタッフと食事や運動などの生活習慣改善の目標を立てます。 体の部位別筋肉量や体脂肪量の測定をします。食事や運動の改善効果や達成度をみることができます。 電話や面談で食事や運動などの相談を受け付けます。定期的なアドバイスでやる気を引き出し、知識も深められるよう応援します。

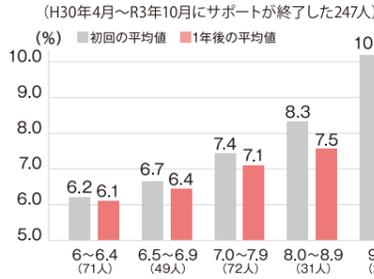
1年間のサポートの満足度



サポートを受けた方の感想

- 間食がやめられず管理栄養士さんにおすすめる間食についてアドバイスを受けた。HbA1cが改善して、かかりつけの先生から褒められました。
- ひとりではなかなか続かないことも定期的にサポートしてもらい、やる気につながりました。

1年間のHbA1cの変化



HbA1cは1年間で7.3%→6.8%に改善

血糖改善サポートを受けた皆さんは全体的に改善されています。

サポートセンターを活用して糖尿病を改善してみませんか?

血糖改善は、治療を継続することを基本に、「適切な食事と運動」を心がけることが大切です。サポートセンターでは、糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が、食事や運動面を中心に生活習慣改善や血糖改善に向けてサポートします。かかりつけ医がある場合は、連携しながら行います。

1日糖尿病教室では管理栄養士がとっておきのランチを提供!

主食・主菜・副菜をそろえたバランスよい献立で、塩分控えめ、食物繊維たっぷりです

合計 465kcal 食物繊維 9.9g 食塩相当量 1.8g

副菜

ひじきと切干大根の中華風サラダ

41kcal

ポン酢にごま油とからしをプラスして塩分控えめ!かみごたえのある食材を入れています

たんぱく質 1.8g
脂 質 1.5g
炭水化物 6.2g
食物繊維 3.0g
食塩相当量 0.2g

主菜

鶏肉のホイル焼き

152kcal

野菜を加えてボリュームアップ!たんぱく質の多い鶏胸肉を使用

たんぱく質 19.4g
脂 質 2.0g
炭水化物 16.9g
食物繊維 3.2g
食塩相当量 0.8g

主食

麦ごはん (150g)

231kcal

食物繊維豊富な麦(白米の19倍)をプラス

たんぱく質 4.2g
脂 質 0.7g
炭水化物 52.9g
食物繊維 1.9g
食塩相当量 0g

副菜

野菜と豆腐の汁

41kcal

野菜たっぷりのだしの味と野菜の甘みを味わえる低エネルギーの一品

たんぱく質 3.1g
脂 質 1.7g
炭水化物 4.6g
食物繊維 1.8g
食塩相当量 0.8g

鶏肉のホイル焼き

ひじきと切干大根の中華風サラダ

野菜と豆腐の汁

材 料(4人分)

鶏胸肉 …… 280g エリンギ …… 80g
みそ …… 大2.5強 パプリカ …… 40g
a みりん …… 大1.5強 しめじ …… 80g
酒 …… 小2.5 レモン …… 1/2個
玉ねぎ …… 160g ミノトマト …… 12個

- 1 ボウルにそぎ切りにした鶏胸肉とaを入れて混ぜ、味をなじませる。
- 2 玉ねぎ・エリンギ・パプリカは薄切り、しめじは小房に分ける。
- 3 ホイルに少量の玉ねぎをのせ、鶏胸肉と残りの野菜を上置き、ボウルに残った漬け汁を加え、220℃のオーブンで15分焼く。
- 4 ホイル焼きを皿に盛り、レモンとミノトマトをそえる。

材 料(4人分)

芽ひじき …… 12g ポン酢 …… 大1.5弱
切干大根 …… 12g さとう …… 小0.5強
玉ねぎ …… 40g b ごま油 …… 小1弱
きゅうり …… 40g からし …… 小0.3
水煮大豆 …… 32g

- 1 切干大根はキッチンばさみで小さく切る。玉ねぎときゅうりは薄切りにする。
- 2 鍋にお湯を沸かし、切干大根と玉ねぎ、芽ひじきを入れてさっとゆで、ざるにあげて冷まし、水けを切る。
- 3 bを混ぜてポン酢を加えてさらに混ぜ、よくしぼったcときゅうり、水煮大豆を加えてあえる。

材 料(4人分)

大根 …… 80g 木綿豆腐 …… 80g
人参 …… 40g 油揚げ …… 8g
深ねぎ …… 40g だし汁 …… 600g
えのき …… 80g 薄口しょうゆ …… 大1強

- 1 大根・人参はいちょう切り、深ねぎは斜め切り、えのきは食べやすい長さ、豆腐・油揚げはサイコロ切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、1を入れて煮る。人参に火が通ったら、薄口しょうゆで味をつける。好みで一味唐辛子をかける。

大：大さじ (15cc) 小：小さじ (5cc)

食物繊維とれていますか?

食物繊維は1日に20g以上を目標にとってほしいところです。上の献立では1日の約半量をとることができますが、現代人は不足している傾向にあります。

食物繊維は腸内環境を正常に整えたり、食べ物の吸収速度を穏やかにして、血糖値の急激な上昇を抑えてくれたりします。食物繊維を多く含む食品は低エネルギーで、肥満予防にも効果的です。

食物繊維を多く含む食品



野菜類



きのこ類



海藻類



精製度が低い穀類

食物繊維を増やすコツ

汁物に
+ わかめ・きのこ

冷凍パスタ・
即席麺に
+ 野菜・きのこ

全粒穀物を選ぶ



よく噛んで 食べましょう

早食いが習慣化していませんか?ひと口の量を減らしたり、今より噛む回数を5回増やすなど、取り組んでみましょう。

Instagramアカウント

管理栄養士が考えたヘルシーメニューも投稿しています!



各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。
各教室には定員があります。予約状況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。

教室名	内容	対象	料金
1日 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
軽 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
ウエルネスレストラン開放Day 10時、11時、13時、14時~各40分程度	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行う	食事について学びたい方	無料
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 土曜2講座1セット 13:00~17:00 木曜4講座1セット 19:00~2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3ヶ月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
禁煙教室(禁煙サポート) 土曜 / 10:00~11:30 平日 / 18:30~20:00	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ヘルシースクール 9:00~17:00(年末年始12/29~1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
ニコニコペース健康教室 14:00~16:00	大濠公園をスポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	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	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

各種健康教室カレンダー

1月	6 木	8 土	13 木	15 土	20 木	23 日	28 金	29 土	2月	3 木	10 木	17 木	19 土	23 水	27 日	28 月	3月	5 土	12 土	16 水	19 土	25 金	27 日
-----------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-----------	-----	------	------	------	------	------	------	-----------	-----	------	------	------	------	------

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室内容を変更したり休講にする場合があります。

糖尿病相談窓口

血糖値が高い方やご家族から食事や運動面での相談を受け付けています。

092-751-2806
お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

あいいふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいいふ4階

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)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!



(R3.11)

総合健診

対象は福岡市民の方です。
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。

健(検)診名	内容	対象年齢	料金	
よかドック	身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査等(よかドック30に心電図はありません)	40~74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円	
よかドック30		30~39歳		
胃がん検診 平日夜間は実施しません	バリウムによる胃透視	40歳以上	600円	
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円	
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円	
1年度に1回	肺がん検診	胸部X線撮影	40~64歳	500円
		喀痰細胞診検査	50歳~64歳のハイリスク者	700円
2年度に1回	結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無料
		喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
胃がんリスク検査	採血による検査(ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円	
骨粗しょう症検査 マークのある日に実施します	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円	
子宮頸がん検診	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円	
乳がん検診	マンモグラフィ検診	2方向	40~49歳の女性	1,300円
	女性スタッフが対応	1方向	50歳以上の女性	1,000円

※今年度内に対象年齢になる人は誕生日前でも受診できます。
※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。
※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・日・祝日 受付時間 / 8:30~10:30

1月	9 日	16 日	22 土	23 日	30 日	
2月	6 日	11 金	12 土	20 日	27 日	
3月	5 土	6 日	13 日	20 日	26 土	27 日

● 夜間 受付時間 / 18:00~19:00

1月	11 火	3月	8 火
-----------	------	-----------	-----

女性医師 DAY
女性医師による子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査
骨粗しょう症検査実施日

にこにこルーム運動教室 1回 500円 10:30~11:20 (受付は10:10~)

火曜 健康運動指導士による 介護予防運動教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。介護予防の身体づくりを行います。
講師: 西内 久人

定員 20名



水曜 健康運動指導士による 体力回復ストレッチ & 筋トレ

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と筋肉をつける筋トレ。全身の筋肉伸ばしと軽めの筋トレ教室です。
講師: 荒木 智子

定員 20名



木曜 健康運動指導士による 呼吸法をとり入れた ロコモ予防教室

正しい呼吸法、指と目の連動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。
講師: 出口 一善

定員 20名



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前の週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日9:00~12:00

- ・予約は電話で受け付けます
- ・予約受付時間はお守りください
- ・祝日は休講です

公式YouTubeチャンネル

運動動画を検索してもいろいろと多すぎて、どれがいいか悩みますよね？
福岡市健康づくりサポートセンターでは、運動指導士による「お家でできる運動動画」をホームページとYouTubeにUPしています！
一緒に運動習慣のある生活を目指しましょう！

