福岡市健康づくり サポートセンター

Fukuoka Health Promotion Support Center

私たちは、あなたの健康パートナーです。

福岡市健康づくりサポートセンターは、
糖尿病専門医・保健師・管理栄養士・
運動指導士が多面的な視点からサポートします。

01

学ぶ

健康について頭とカラダを使って

02

見つける

あなたのカラダの状態について

03

相談・支援

あなたのこれからの健康について

福岡市健康づくりサポートセンターとは？

福岡市中央区にある複合施設あいれふに入居する福岡市健康づくりサポートセンターでは、主に3つの事業を通して、糖尿病専門医・保健師・管理栄養士・運動指導士が多面的な視点から福岡市民の皆様の健康的な未来をサポートしています。

- ◆ 健康づくりや生活習慣病に関する情報発信や講演会、各種健康教室の開催
- ◆ よかドック、よかドック30および各種がん検診等の実施
- ◆ 糖尿病重症化予防のための食事や運動の相談・支援

01 健康づくり（一次予防） 各種健康教室

健康づくりや生活習慣病予防のための健康教室を開催しています。詳細はホームページをご確認ください。

土曜日にしっかり学びたい方へ

1日糖尿病教室

内容 糖尿病の基礎知識、食事・運動の講話、ヘルシーランチの実食、体組成測定、運動実技、口腔ケアの実演など
対象 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方
料金 1,000円(同伴者も同じ)

短時間で基本的なことから学びたい方へ

気軽に糖尿病教室

内容 糖尿病の基礎講習、料理モデルを使った食事チェック、運動実技など
対象 短時間で糖尿病について学びたい方
料金 500円(同伴者も同じ)

さあ、始めよう健康づくり！

やせナイト塾

昼間コース　夜間コース

内容 健康的に減量するための食事や運動の講話、体力測定や体組成測定など
対象 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18歳以上の方
料金 1,000円（夜間:4講座1セット、昼間:2講座1セット）

コツは気軽に、前向きに！

禁煙教室

内容 実践的な禁煙方法等の講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動の相談など
対象 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
料金 1,000円

あなたの健康づくり、毎日の運動から

にこにこルーム運動教室

内容 スロートレーニングやフレイル・ロコモ予防、エアロビクス、ダンスステップなど
対象 運動を始めたい方
もっと運動をしたい方
料金 800円

ニコニコペースで楽しくウォーキング

ニコニコペース健康教室

内容 あいれふ周辺でスポーツドクターや運動指導士と一緒に、自分にあったペースを守りながら楽しく歩く
対象 楽しくウォーキングをしたい方
料金 200円 ★7・8月は熱中症予防のため室内で実施予定

受診結果が気になったら、ぜひ受けに来てください

ヘルシースクール

内容 健診結果に応じた食事や運動の相談など
よかドック30を受診した結果
対象 健康の保持に努める必要がある方
料金 無料

よかドック&各種がん検診とあわせていかがですか？

歯周病予防教室

内容 歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシングのアドバイス、歯周病対策など
対象 歯周病が気になる18歳以上の方
料金 1,000円

あなたの食事をチェックしませんか？

ウエルネスレストラン

開放Day

管理栄養士によるアドバイスが受けられます

食事バランスやカロリー・食塩量をチェック

予約制 無料

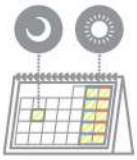
本物そっくりの食品サンプルを自由に組み合わせ
(実際に食事はできません)

02 疾病の早期発見（二次予防） 総合健診（よかドック＆各種がん検診）

高血圧や高血糖などは糖尿病や心筋梗塞などの重大な病気につながります。また、2人に1人は「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落とすといわれています。生活習慣の見直しや、がんの早期発見・早期治療のためにも定期的な健診（検診）の受診をおすすめします。

福岡市健康づくりサポートセンターで受診するメリット

MERIT 01



土日祝日や平日の夜間に健診を行います

平日仕事などで忙しくても、よかドック・各種がん検診等を一度に受診できます。

MERIT 02

子宮頸（けい）がん検診を女性医師が行う女性医師DAYがあります

女性医師DAY

乳がん検診のマンモグラフィ撮影は、全日程女性の放射線技師が対応します。

MERIT 03

健診受診中の託児を行います

パパもママも安心。専門スタッフが大切なお子さまをお預かりします。

※健診日の4日前までに要予約（無料）

よかドック＆各種がん検診

	健(検)診名	内容		対象年齢	料金
1年度に1回	よかドック	身体測定・尿検査 血圧測定・血液検査等		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(※1)	バリウムによる胃透視		40～69歳	600円
		内視鏡検査(2年度に1回)		50歳以上で偶数年齢者	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
	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
	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
	骨粗しょう症検査	X線で前腕部の骨量測定		40歳以上	500円
	胃がんリスク検査	採血による検査(※2) (ピロリ菌＋ペプシノゲン法)		35歳・40歳	1,000円
2年度に1回	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	マンモグラフィ検査 ※女性スタッフが対応	2方向	40～49歳の女性	1,300円
			1方向	50歳以上の女性	1,000円

（※1）胃がん検診は、平日夜間は実施しません。
（※2）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検査で、胃がんを発見するための検査ではありません。

あいれふ施設内に胃カメラ、マンモグラフィなどの設備を整えています

健診フロア

胃透視

胃内視鏡（胃カメラ）

マンモグラフィ

03 疾病の重症化予防（三次予防）

糖尿病重症化予防

糖尿病は自覚症状のないまま進行し、糖尿病性腎症による透析や網膜症による失明、心筋梗塞、脳梗塞などの合併症を引き起こすリスクがあります。福岡市健康づくりサポートセンターでは、糖尿病の発症・重症化予防を目的に「血糖改善サポート」を行っています。

血糖改善サポート

対象 福岡市民でHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）※が6.0%以上の方 ※HbA1cとは過去1～2か月間の平均血糖値を反映する値です

内容 糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が、血糖値の改善に向けて1年間無料でサポートします。

目標設定

生活習慣を振り返り、スタッフと一緒に食事や運動などの改善目標を立てます。

体組成測定

3か月ごとに、身体の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確認できます。

通信物の送付

6か月間、毎月、糖尿病に関する食事や運動、合併症などの情報「血糖改善サポート通信」を送ります。

相談・アドバイス

電話や面談で食事や運動などの相談をいつでも受け付けています。

サポートを受けた方の実例

71歳 女性

	初回	3か月後	6か月後	12か月後
体重（kg）	67.5	63.4	61.8	61.9
体脂肪量（kg）	23.1	18.7	17.4	15.5
筋肉量（kg）	41.8	42.0	41.7	43.5
HbA1c	7.1%			6.3%

取り組んだこと

ウォーキングと筋トレを開始

甘い物の量を減らした

食事は腹八分を意識

筋肉量を増やしつつ体脂肪量を減らすことができました。体組成を改善したことがHbA1cの改善につながっています。

管理栄養士

糖尿病の方のHbA1cは、初回平均7.43%から12か月後6.95%に改善しました(R2～5年度にサポートを受けた386人のデータ)。

かかりつけ医がある場合は、医療機関と連携したサポートを行っています。福岡市糖尿病重症化予防支援事業の一環として実施しています。

糖尿病相談窓口 血糖値が高い方やご家族からの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

各種健康教室や総合健診のお申し込みができます。

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

教室の日程・詳細はホームページでもご覧いただけます

あいれふ

yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP

【LINE公式アカウント】

住所 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ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）

（R7.4）