

福岡市健康づくり サポートセンター

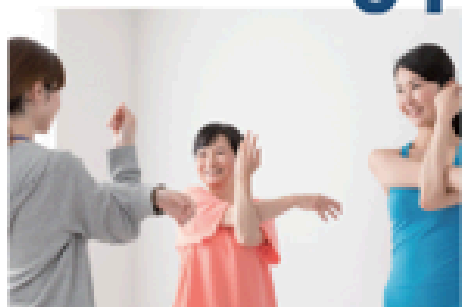
Fukuoka Health Promotion Support Center

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。

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

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)

昼間コース 夜間コース



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



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

対象 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

料金 無料



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 大濠公園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の別会場にて実施予定



管理栄養士といっしょに♪

おいしく食べよう!

あいれふ糖尿病料理教室

内容 糖尿病の基礎講習と調理・実食を通して、実践できる糖尿病の食事を学ぶ

対象 糖尿病の食事を学びたい方

料金 1,000円



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?

ウェルネスレストラン

開放 Day

管理栄養士によるアドバイスが受けられます

食事のバランスチェック

予約制 無料

本物そっくりの料理モデルを自由に組み合わせ

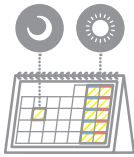


02 疾病の早期発見(二次予防) **総合健診** (よかドック&各種がん検診)

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



子宮頸がん検診を女性医師が行う 女性医師DAYがあります



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)

	健(検)診名	内容	対象年齢	料金	
よかドック&各種がん検診	よかドック	身体測定・尿検査	40~74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円	
	よかドック30	血圧測定・血液検査等	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	40~69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	
	1年度に1回	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 ^(※) (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	

(※)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発症し、合併症が気づかぬうちに進行していることがあります。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「糖尿病相談窓口」を設置し、福岡市民の皆様へ「血糖改善サポート」を行なっています。

血糖改善サポート

対象 福岡市民で^{ヘモグロビンエーワンシー}**HbA1c※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

登録無料

内容 **糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士**より、
血糖値の改善に向けて生活習慣改善などのアドバイスを**1年間**受けられます。

目標設定

生活習慣を
ふり返りながら、
スタッフと一緒に
食事や運動などの
生活習慣改善の目標を
立てます。

まずは
食生活で目標を
立てましょう

昼食はほぼ外食で
夜はお酒を飲むこと
が多いです



体組成測定

身体の部位別筋肉量や体脂肪量の測定をします。
定期的に測定して、食事や運動の改善効果や
達成度を確認することができます。

前より筋肉が増えている！
これからも筋トレがんばろう



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。

食事や運動の
取り組みって
大切なんだな…



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。
やる気を維持できるよう、
定期的にアドバイスをを行います。

ご飯の量は
これまでの半分にした
けれどどうだろう…

ご飯の目安量は
〇〇gです。一度
計量して確認して
みましょう



サポートの流れ



- 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。
- 福岡市からの委託を受け、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

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



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)

Instagram
やってます!!

