

福岡市健康づくり

今は始める。未来の健康のために

サポートセンターNEWS

2025 7-9
summer
No.49

糖尿病の予防・改善への第一歩！ 血糖改善サポート

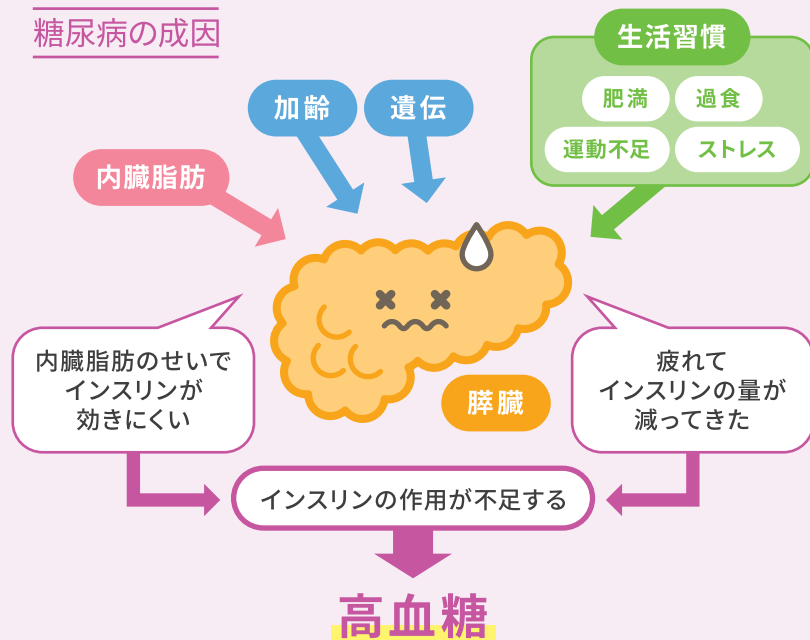


糖尿病 について、どのくらい知っていますか？

糖尿病のこと 正しく理解している？

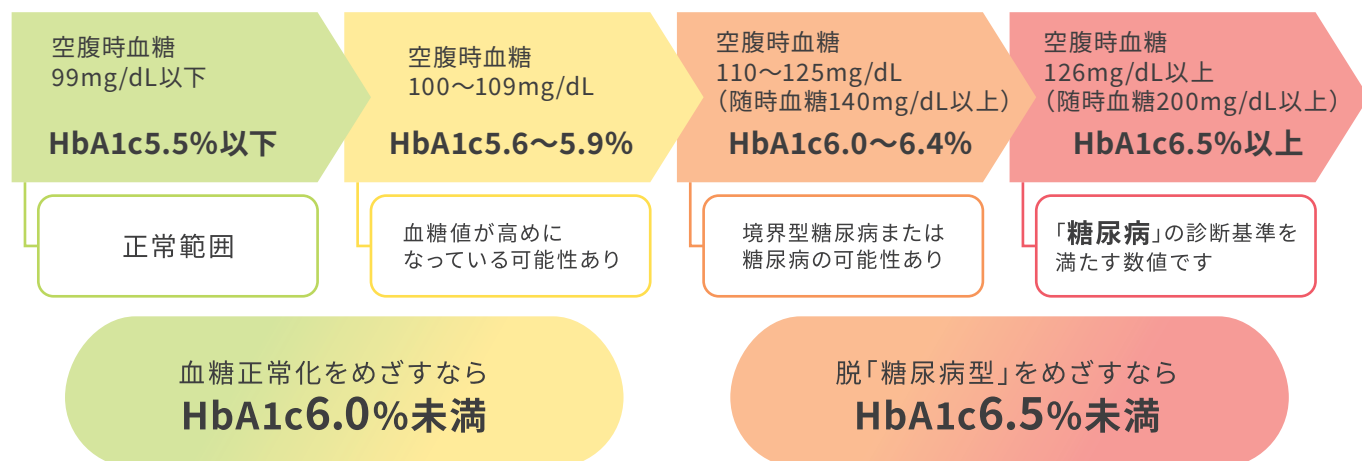
糖尿病は、**血糖値(血液中のブドウ糖濃度)**が継続して高くなる病気です。身体のエネルギー源として利用されるブドウ糖を血液中から細胞の中に取り込むには、膵臓からつくられる「インスリン」というホルモンが必要になります。遺伝や生活習慣により、インスリンの量が低下したり、効きが悪くなったりすると、細胞にブドウ糖を取り込めなくなり、血糖値が高いままになってしまい、糖尿病が発症します。

糖尿病の成因



血液検査を受けたら結果の確認を！

健診で血液検査を受けてそのままにいませんか？糖尿病は自覚症状がない場合が多く、気が付かないうちに進行してしまっていることも。糖尿病の予防や重症化予防のためには、早期発見や生活習慣を見直すことが重要です。まずは、自分の血糖値や**HbA1c(過去1~2か月の平均血糖値を反映する値)**を確認してみましょう。



参考：標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)

放置は危険！？

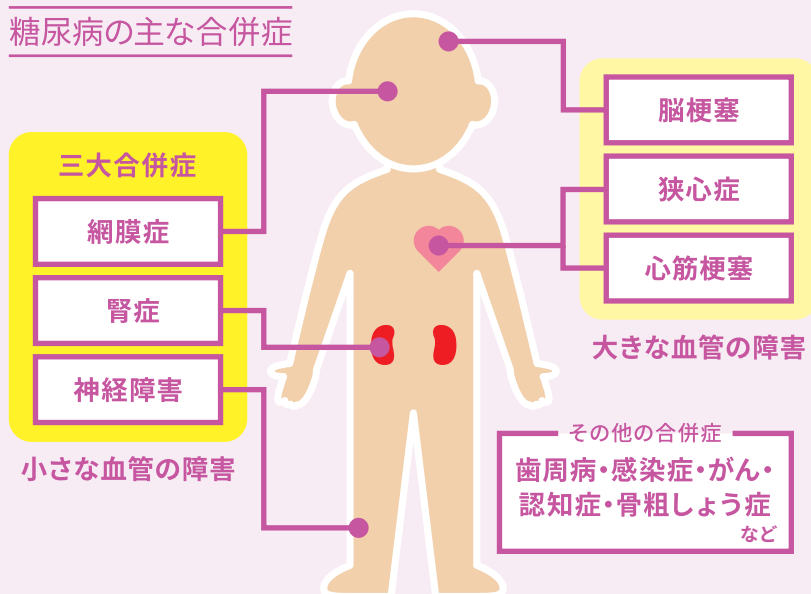
高血糖の状態が続くと、さまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病に特有な三大合併症として、「網膜症」、「腎症」、「神経障害」があります。重症化すると失明、透析や足の切断につながる恐れがあります。

その他にも動脈硬化が進行して、狭心症・心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしたり、歯周病、感染症、がん、認知症、骨粗しょう症などを発症しやすくなると言われています。

合併症を予防するには、食事や運動などの生活習慣を改善し、血糖をコントロールすることが大切です。

糖尿病の主な合併症



糖尿病の予防・改善には生活習慣の改善を

糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、大部分を占めるのが生活習慣病のひとつである2型糖尿病です。その主な原因として食事や運動などの生活習慣が大きく関わっています。糖尿病の予防・改善には生活習慣を見直すことが大切です。

血糖値を改善したいけれど、
具体的に何をしたらいいのかわからない方……

1年間
無料で
サポート

「血糖改善サポート」を活用してみませんか？

専門スタッフ(糖尿病専門医・管理栄養士・
保健師・運動指導士)が対応

対象は福岡市民で
HbA1c6.0%以上の方



個々に合った生活習慣の改善方法をご提案し、血糖値の改善に向けてサポートします。

面談

体感

情報提供

を繰り返して、生活習慣の改善に向けて取り組みます。

面談

管理栄養士と生活習慣をふり
返り、食事のバランスや量、食べ
方などの改善ポイントを一緒に
考え、よりよい食生活に向けて
目標を立てます。
また、糖尿病専門医より現在の
糖尿病の状態や体組成を確認
し、血糖値の改善に向けて総合
的にアドバイスを行います。
その後も定期的に面談し、目標
達成に向けてサポートします。

		中盛り1杯約150g		   		(4) かつめん1束 約130g (茹で) (5) パスタ1食分 約220g (茹で)		分			
たんぱく質の量	6	主菜（肉・魚・卵・大豆料理）や牛乳・乳製品を1日にどのくらい食べていますか？ ※下記の食材から食べ									
		1点				2点					
		 卵1個(50g)				 豆腐1/4丁(100g)		 納豆1P(40g)		 魚肉ソーセージ1本(60g)	
		 ウィンナー小3本(60g)		 三角チーズ2個(60g)		 牛乳1杯(180g)		 ヨーグルト180g		 鶏肉(50g)	
								 豚肉(60g)		 牛肉(60g)	
								 魚類1切(60g)		 刺身4枚(60g)	
										 えび中4尾(70g)	
野菜の量	7	副菜（野菜、きのこ、海藻料理）を1日に小鉢サイズで何皿食べていますか？								① 1皿以下	
		※メインの野菜炒め、ちゃんぽん、鍋物などは1食で2皿分に相当									

生活習慣ふり返り
アンケート

面談の様子▶



体感

体組成測定

見た目や体重だ
けではわからない筋肉量や体脂
肪量を3か月ご
とに測定しま
す。筋肉量が少
ないと血糖値が
上がりやすくなり、体脂肪量
が多いとインスリンの効き
が悪くなります。定期的に測
定することで、取り組んだ食
事や運動の効果を見ることが
できます。



運動実技指導

運動指導士
から個別に
実技指導を
受けられま
す。体組成
測定の結果
をもとに、
どういう運動を取り入れ
たらいいのかアドバイ
スを受けます。筋トレやスト
レッチなど、効果的な運
動を知ることができます。



情報提供

糖尿病ってどんな病気?

血糖値は血液中のブドウ糖の濃度のこと、血糖値が継続して高くなる病気が糖尿病です。血糖値が高いままの状態が続くと、将来的に全身にさまざまな悪影響を及ぼしてしまいます。

血糖は体のエネルギー源であり、食後も空腹時も常に臓器で利用されているので、体の中で様々な仕組みが働いて、血糖値は常に一定範囲の濃度に保たれています。



サポート開始から6か月
間、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。定期的
にサポート通信を読むこ
とで新しい気づきが生ま
れ、生活習慣の改善に
役立ちます。



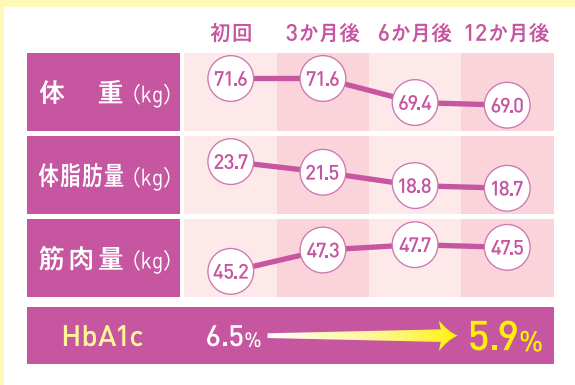
▲血糖改善サポート通信

血糖改善サポートを受けた方の事例

01



71歳
男性



取り組んだこと

階段を使うことや
筋トレを習慣化した



甘い物の量を
減らした



バランスのよい食事を
意識するようになった



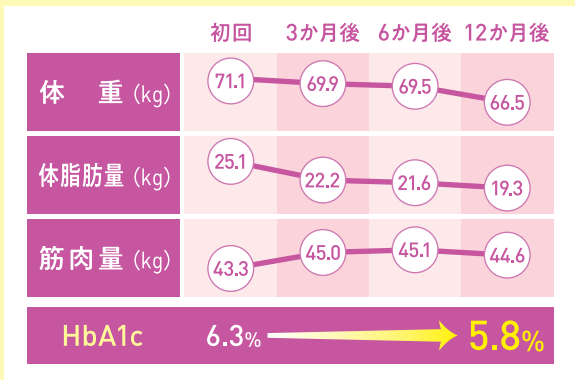
甘い物の量を減らしたことや、バランスのよい食事に変えたことが体脂肪量減少につながっています。HbA1cの他に、中性脂肪も減少していました。



02



48歳
女性



取り組んだこと

通勤で歩く
距離を増やした



仕事中に
筋トレを行った



あぶらものを
減らした

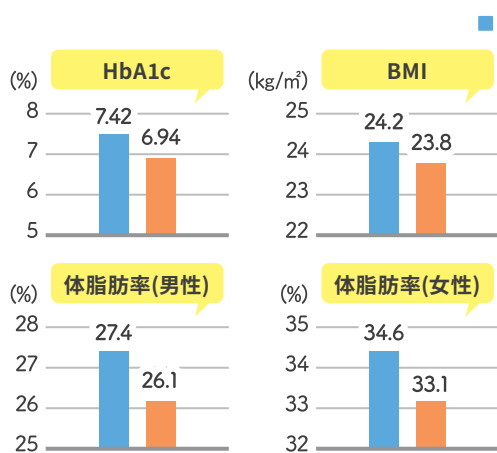


通勤時間に有酸素運動を取り入れ、習慣化されています。また、仕事中に足の筋トレを取り入れたことが、筋肉量増加につながっています。



糖尿病の方の1年間の変化

R2.4~R7.3に
サポートを受けた284人



BMIとは

身長と体重から計算でき、「肥満」や「やせ」の判定に用いる体格指数。日本人では25.0以上が肥満となります。

HbA1cは1年間で
7.42→6.94%に改善。
BMIや体脂肪率も男女共に改善。

サポートを受けた方の感想



たんぱく質不足の自覚がなく、食事指導をしてもらったことが普段の生活に活きています。

体組成測定をして目標が明確になり取り組みやすかったです。定期的に連絡をもらえることで、継続できました。



血糖改善サポートの詳細、ご登録に関してはお問合せください。

お問合せ ☎ 092-751-2806

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。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も可能です。

糖尿病教室を定期的開催しています

糖尿病の基礎を糖尿病専門医・管理栄養士・運動指導士がお伝えします。

1日
糖尿病教室 土曜日

時間をかけて
じっくり
学びたい方



気軽に
糖尿病教室 平日や祝日

短時間で
基本的なことから
学びたい方



ヘルシーランチの実食や筋肉量・体脂肪量がわかる体組成測定もできます。歯科衛生士から口腔ケアについてのお話も聞けますよ！

食品サンプルを使用して食事バランスチェックができる体験学習があります。日々の食事選びに役立ちます！

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～69歳	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
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
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
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
2年度に1回 乳がん検診	マンモグラフィ 検診 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

項目によっては定員に達している場合があります。

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

7月

6日 27日

13日 21日

8月

3日 24日

9日 31日

17日

9月

7日 27日

13日 28日

21日

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

7月 9月

8火 9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

※今年度内に対象年齢になる方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。
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

にこにこルーム運動教室

1回 800円

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

月曜 NEW 30代～50代のための
10:20-11:20 マインドフルネス・ヨガ

ヨガの呼吸法とやさしいポーズの練習を通して、身体と心を丁寧に整えます。身体が硬い方やヨガ初心者の方、大歓迎です！

火曜 NEW 40代・50代から始める！
14:45-15:45 エアロビクス

有酸素運動を中心に心肺機能を高め、楽しく脂肪燃焼をするエクササイズを行います！

木曜 NEW 30代～50代のための
10:20-11:20 美姿勢コア&ケア

美しい姿勢を保つ筋力・体力向上を目的としたエクササイズです。身体の安定性を高め、体幹を鍛えて身体を整えます。

火曜 フレイル予防教室
10:20-11:30

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。フレイル予防の身体づくりを行います。

水曜 スロートレーニング教室
10:20-11:30

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操も取り入れます！

木曜 ロコモ予防教室
13:30-14:40

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。

火曜 NEW 40代・50代から始める！
13:30-14:30 しなやかなボディメイクと筋トレ

適度な筋肉をつけて疲れにくく、太りにくい体作りをし、無理なく動ける体とメリハリボディを目指しましょう！

水曜 ダンスステップで脂肪燃焼教室
13:30-14:40

社交ダンスの基本ステップで筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しく行います！

・祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。
・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

各種健康教室

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。

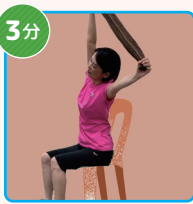
教室名	日程	内容	対象	
 1日糖尿病教室 10:00～15:00	7月19日(土) 8月30日(土) 9月20日(土)	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	1,000円
 気軽に糖尿病教室 13:30～15:30	7月2日(水) 9月5日(金)	糖尿病の基礎講習、運動指導、食品サンプルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
 ウエルネスレストラン開放Day 10時、11時、13時30分～各40分程度	8月5日(火)	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスやカロリー・食塩量をチェック	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)				
 2講座1セット 13:00～17:00	8月2日(土)	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	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
 4講座1セット 19:00～2時間程度	7月4、11、18日(金) 9月4、11、18日(木)	3か月後にフォロー教室あり		
 禁煙教室(禁煙サポート) 昼開催▶13:30～2時間程度 夜開催▶18:30～2時間程度	7月26日(土) 夜 8月27日(水) 夜 9月26日(金) 昼	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月29日～1月3日を除く日	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	7月19日(土) 8月16日(土) 9月20日(土)	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をしたい方 ※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	7月27日(日) 8月24日(日) 9月28日(日)	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

🎵 楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った
肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。



椅子に座って
股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。



壁を使った
肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



糖尿病
相談窓口

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

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)

公式LINE
やってます!!

