

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいにふ

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2021 Spring

32号

あいにふの
健康づくり
サポートセンターで
よかドックや
がん検診が
受けられる!

健診結果の 活か^いし方

健診は健康づくりの第一歩

赤坂駅から
徒歩5分!



血圧、血糖値、コレステロール…
高めを放置していませんか?

休日や夜間に
実施!



託児あり!



よかドックとは……

よかドックとは、福岡市国民健康保険の特定健診・特定保健指導の愛称です。

●よかドック

実施年度において40～74歳の福岡市国民健康保険加入者が対象。



●よかドック30

実施年度において30～39歳になる福岡市民(職場等で同等の健康診断を受ける機会のない人)が対象。



1 STUDY&TRY!

よかドックを受けましょう

「よかドック」の検査でわかる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。これらを早期に発見して生活習慣を見直したり、必要に応じて治療を受けたりすることがとても大切です。一年に一度、健診を受けて健康チェックをしましょう。

不健康な生活習慣を続けると…



生活習慣の改善、治療が必要な状態
肥満 **高血圧** **高血糖** **脂質異常**
 健診でチェックできる!

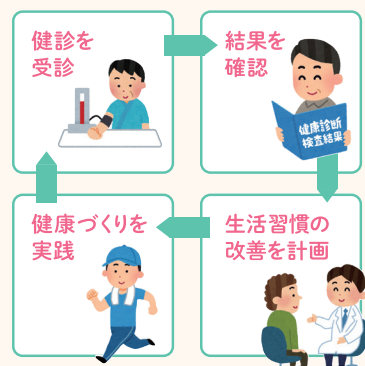
血管を傷つけ動脈硬化が起きる



生活機能の低下、要介護状態、最悪の場合、命にかかわることも…

健診は受けた後も大切です!

健診を受けた後は結果と向き合い、自分自身の生活習慣を振り返ることが大切です。生活習慣の改善が必要な場合はできることから取り組みを始めましょう。結果に異常がない場合も、年々数値が悪化していないか毎年健診を受けて確認しましょう。



2 STUDY&TRY!

知っておきたい! 健診結果の見方

健診で行う血液検査や尿検査は何を調べているのでしょうか。健診結果をもっと深く読み解きましょう!



体格

身長から計算された標準的な体重や、メタボの指標である腹囲(へその高さのお腹周り)がわかります。
 腹囲は内臓脂肪の蓄積を推測する指標で、過剰な内臓脂肪は動脈硬化の原因となります。
 BMIは体格指数と呼ばれ肥満度の判定に用いられます。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



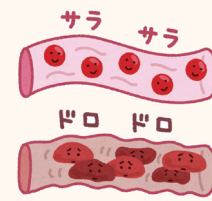
血圧

血圧は心臓が血液を送り出す力と体の隔々の血管のしなやかさで決まります。
収縮期血圧(上の血圧)は心臓が全身に血液を送るときに血管にかかる圧力で、
拡張期血圧(下の血圧)は心臓に血液が戻るときに血管にかかる圧力です。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行します。



脂質

中性脂肪はおもに体を動かすエネルギー源として利用されますが、過剰になると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。過食や糖分(アルコールや甘いものなど)の摂りすぎ、または前日の食事内容の影響で上昇する場合があります。
HDLコレステロールは善玉コレステロールと呼ばれ、血管に蓄積された悪玉のLDLコレステロールを取り除く働きがあります。数値が低いと動脈硬化を進めます。
LDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、血管の壁に蓄積し動脈硬化を引き起こします。動脈硬化が進行すると心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。



糖代謝

空腹時血糖値は10時間以上飲食していない状態で測る、血液中のブドウ糖の濃度です。膵臓から分泌されるホルモン(インスリン)がうまく機能せず高血糖状態が続くと、糖尿病になる可能性が高まります。
ヘモグロビンA1cは過去1~2か月間の平均の血糖値を表します。
尿糖は尿中に糖が漏れ出していないかを調べる検査です。



	検査項目	単位	理想値
体格	身長	(cm)	
	体重	(kg)	
	標準体重	(kg)	
血圧	B M I	(kg/m ²)	18.5-24.9
	腹囲	(cm)	男性85.0未満 女性90.0未満
血液の中の脂質	収縮期血圧	(mmHg)	129以下
	拡張期血圧	(mmHg)	84以下
糖代謝	中性脂肪	(mg/dl)	149以下
	HDLコレステロール	(mg/dl)	40以上
	LDLコレステロール	(mg/dl)	119以下
肝機能	血糖	(mg/dl)	99以下(空腹時)
	H b A 1 c (ヘモグロビンA1c)	(%)	5.5以下
	尿糖		(-)
腎機能	A S T	(IU/l)	30以下
	A L T	(IU/l)	30以下
	γ-G T	(IU/l)	50以下
	尿酸	(mg/dl)	7.0以下
貧血	クレアチニン	(mg/dl)	男性1.10以下 女性0.70以下
	e G F R		60以上
	尿蛋白		(-)
	尿潜血		(-)
貧血	赤血球	(10 ⁴ /μl)	男性400-550 女性350-550
	血色素量	(g/dl)	男性13.1以上 女性12.1以上
	ヘマトクリット	(%)	男性40.0-50.0 女性35.0-45.0

※健康づくりサポートセンターでお渡ししている「よかドック」(福岡市国民健康保険の特定健診)の結果を参考にしています。

肝機能

肝機能の数値は肝臓の細胞が傷つくと上昇します。
ASTは肝臓や心筋に多く含まれる酵素で、急性肝炎やアルコール性肝障害、心筋梗塞などで上昇します。**ALT**は肝臓に多く含まれる酵素で、急性肝炎や慢性肝炎、脂肪肝などで上昇します。**γ-GT**は肝胆道系の疾患で異常値を示し、アルコールや薬の影響で高くなることもあります。



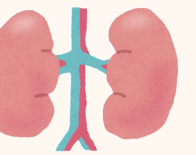
尿酸

尿酸は過度の肥満や飲酒、腎機能の低下、体質などの影響により高くなります。尿酸値が高い状態が続くと、激しい痛みを伴う「痛風発作」を引き起こす恐れがあり、さらに動脈硬化を促進します。また、腎機能低下の原因にもなります。



腎機能

クレアチニンは筋肉の代謝で産生される老廃物で、腎臓から尿中に排泄されます。そのため腎臓の働きが低下すると血液中に増えていきます。
eGFRは腎臓の働きを示す指標で、クレアチニン値・年齢・性別から計算されます。
尿蛋白は腎臓や尿路に異常があると陽性になります。
尿潜血は尿中に混じるごく微量の血液の有無を調べます。女性の場合、月経中は尿中に血液が混ざりやすいため、検査前に伝えておく必要があります。



貧血

赤血球は全身の組織に酸素を運び、二酸化炭素を運び出すのが仕事です。その働きは赤血球の中にある**血色素(ヘモグロビン)**により行われます。
ヘマトクリットは血液に含まれる赤血球の割合を示しています。赤血球、血色素量、ヘマトクリットのいずれも貧血の有無を調べる検査です。



3

STUDY&TRY!

生活習慣を見直そう

健診で肥満と判定されたり、血圧や脂質・血糖値などが高かった方は、生活習慣を見直しましょう。
当センターでは「やせナイト塾」や「糖尿病教室」などを行っています。私たちと一緒に健康的な生活習慣を学びませんか？

生活習慣を改善しませんか

やせナイト塾 1000円 予約制 託児あり

運動・食事・気持ちの面から健康的に減量するコツを学ぶ教室です。令和3年度より夜間のコースに加え、土曜日に半日で学べる昼間のコースも始めます。

- ・血圧測定、体力測定、体組成測定(InBody)
- ・健康的に減量するための運動の話、運動実技
- ・健康的に減量するための食事の話、食事選択学習
- ・取り組む行動目標の設定

体組成測定で
筋肉量や脂肪
量がわかります



InBody570

298種類の料理モデルからバランスのよい食事の選び方を学びます。



半日で気軽に学べます! **土曜日1講座**

(全2回1セット)

+ 3カ月後のフォロー教室

日程…年に3回 時間…13時~17時

お仕事帰りにどうぞ! **木曜日3講座**

(全4回1セット)

+ 3カ月後のフォロー教室

日程…年に9回 時間…19時~2時間程度

★3か月後フォロー教室では、再度体力測定や体組成測定を行い、3か月間の振り返りを行います。

体験して学ぶ

糖尿病教室 予約制 託児あり

糖尿病についてもっと詳しく知りたい、すぐに実践できる食事や運動について学びたいとお考えの方へ、「糖尿病教室」をおすすめします。糖尿病専門医・管理栄養士・運動指導士の話と体験学習を行います。

基礎からじっくり **1日糖尿病教室**

日程…年12回、土曜日

時間…10時~15時

1000円

全員に体組成測定を行います。また、管理栄養士考案のヘルシーランチの実食では、食べ方レッスンを行います。



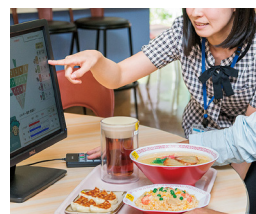
短時間で楽しく **気軽に糖尿病教室**

日程…年10回、平日・土曜日

時間…13時30分~15時30分

500円

本物そっくりの料理モデルを使って食事バランスチェックを行うなど、体験学習を通して学びます。食事のカロリーやバランスなど、今後の食事の参考にしましょう。



血糖値が気になる方は、
まずお電話を

血糖改善サポート

血糖値の改善に向け、約1年間専門のスタッフがお電話や面談でサポートします。定期的に体組成測定を行います。



無料

福岡市民限定

総合健診のごあんない 2021年4月
▶2021年6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。

項目	概要	開催日や時間など	対象者	料金
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		対 40歳以上の福岡市民の方	¥600円
	胃内視鏡	2年度に1回受診可	対 50歳以上の偶数年齢で福岡市民の方	¥1,800円
	胃がんリスク検査(※)		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			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。
			2年度に1回受診可	
子宮頸がん検診			対 20歳以上の女性で福岡市民の方	¥400円
			2年度に1回受診可	
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
			①4/4(日)②5/1(土)③5/11(火)④6/6(日)⑤6/26(土)	

(※)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

4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

5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

6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

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。

各教室のごあんない 2021年4月
▶2021年6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。

開催日や時間など 料金 対象者

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。
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。 **あいいふ**

項目	概要
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。 ⑤5/22(土)10時～11時30分 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方
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。⑤①4/17(土)②5/8(土)③6/12(土)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。⑤①4/26(月)②5/27(木)③6/19(土)13時30分～15時30分 ¥500円(同伴者も同じ) 対 短時間で糖尿病について学びたい方
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。⑤①4/25(日)②5/23(日)③6/27(日)(総合健診と同時受診可)10時～12時 ¥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。 ⑤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。⑤①4/17(土)②5/15(土)③6/19(土)(毎月第3土曜開催)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 ※予約は当月の1日からです
やせナイト塾 (生活習慣改善教室)	夜間 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。⑤①4/8～4/22②5/6～5/20③6/3～6/17の各木曜3講座+3カ月後のフォロー教室(全4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)
	昼間 令和3年度より夜間のコースに加え、土曜日に半日で学べる昼間のコースも始めます。⑤7/3の土曜1講座+3カ月後のフォロー教室(全2回1セット)、13時～17時 ¥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)
ウエルネスレストラン 開放Day	料理モデルを自由に組み合わせて管理栄養士より食事バランスのアドバイスが受けられます。 ⑤6/5(土)10時、11時、13時、14時～各回40分間程度 ¥無料 対 食事について学びたい方

**ワンコインで! 年会費・登録料不要
にこにこルーム運動教室**
あいいふ4F

**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。**
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。

火曜 10時30分～11時20分	水曜 10時30分～11時20分	木曜 10時30分～11時20分
健康運動指導士による 介護予防運動教室 講師 西内久人 定員20名 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。	健康運動指導士による 体力回復ストレッチ& 筋トレ 講師 荒木智子 定員20名 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。	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 講師 出口一善 定員20名 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。
教室の受付開始は10時10分からです		

•マスクの着用をお願いします。•更衣室の利用制限にご協力ください。•教室が始まってからの入室はできません。•欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。•祝日はお休みをいただきます。ご協力をお願いします。

**にこにこルーム
運動教室への
参加申し込みは
お電話で! 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:
平日の9時から12時まで
•予約は電話で受付ます。予約受付時間はお守りください。
•電話のお掛け間違いにご注意ください。

自宅でできる運動動画のごあんない
ホームページおよび「YouTube」に運動指導士による「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。ぜひ二次元コードを読み込んでご覧ください!自宅 safely に体を動かして、お家時間を有意義なものにしましょう。



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)

Instagram
QRコード
ホームページ
QRコード
あいいふ