



福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

# あいいふ

自分の体を知って、いざススめ!  
健診のススめ! 通信

2013 Autumn

2号

健診うけたら  
よかろーもん!



よかろーもん

毎日の食生活、運動にすぐ役立つ!

## 1日糖尿病教室開催中!

専門医、管理栄養士、運動指導士が  
健康づくりをサポート!



日本の糖尿病患者数が急増しています。糖尿病は初期の症状は軽微ですが、様々な合併症を引き起こす病気です。その背景にあるのは、不規則で栄養バランスのよくない食生活、慢性的な運動不足。しかし、適切な生活習慣を続けることで予防、改善することができます。

当センターは、糖尿病を中心とする生活習慣病の予防を支援する数少ない医療施設です。健診などで市民の皆さんの健康管理を支援し、必要に応じて医療機関を紹介しています。継続した食事・運動などの生活習慣の指導を当センターのスタッフが支援します。ぜひお役立てください。

さあ、中面の教室レポートをごらんください!



1日糖尿病教室で  
**STUDY&TRY!**

正しく知って正しく対策  
糖尿病ってどんな病気?

量は? 素材や調理法は?  
食事をひと工夫!

効果的なポイントは?  
身体を動かそう!

コレが大事!!  
あなたの目標を立てよう!

★個別に糖尿病予防の支援も行っていますよ。

# 1 STUDY & TRY!

## 正しく知って正しく対策 糖尿病ってどんな病気？

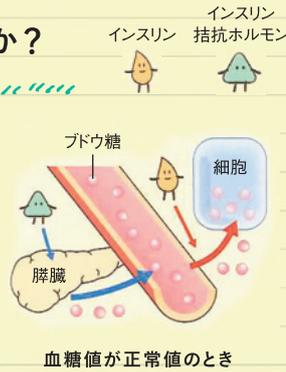


福岡市健康づくりサポートセンター センター長  
三村和郎  
平成15年福岡市医師会成人病センター副院長、  
平成24年日本医師会総合政策研究機構 客員研  
究員として東京勤務後、平成25年4月から現職。専  
門は糖尿病・生活習慣病予防。バス通勤と毎日1  
万歩でアスリート体型キープ!を心がけています。

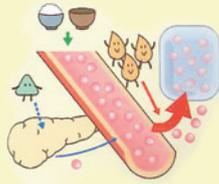
## 糖尿病自体は強い症状がないってホント!?

▶ 糖尿病って、  
どんな病気ですか？

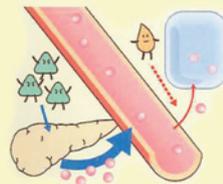
摂取した食物は消化管で消化・吸収されます。膵臓から分泌されたインスリンは肝臓、筋肉、脂肪細胞などに働き、ブドウ糖を細胞内にとりこみ、血糖値を低下させます。正常な量のインスリンが適切に作用することにより、ブドウ糖は細胞内にとりこまれ、血糖値は正常に保たれます。



食事によって血糖値が上昇



血糖値が低下



人間の体は血糖値が上昇したときは膵臓からインスリンが分泌され血糖値を下げます。下がったときには下がりにすぎないようにインクレチン、グルカゴンなどのインスリン拮抗ホルモンが分泌されて血糖値を正常に保っています。

そのバランスが崩れるのが糖尿病です。

出典：辻野元祥『やさしくわかる糖尿病ケア』（ナツメ社）

▶ 健診を受けましょう

糖尿病になっても強い症状を感じることはありません。日頃から健診を受けておくことも大切です。診断されても、正しく治療することで合併症の予防が可能です。たとえ、何も症状がなくても、合併症を防ぐために治療に取り組みましょう。

▶ 怖いのは様々な合併症や動脈硬化。

高血糖を放置しておく、糖尿病に特有な三大合併症（網膜症、腎症、神経障害）が起きます。

糖尿病網膜症

毎年3,000人以上がこれにより視力を失っています。



糖尿病腎症

毎年16,000人が糖尿病から人工透析を導入されています。



糖尿病神経障害

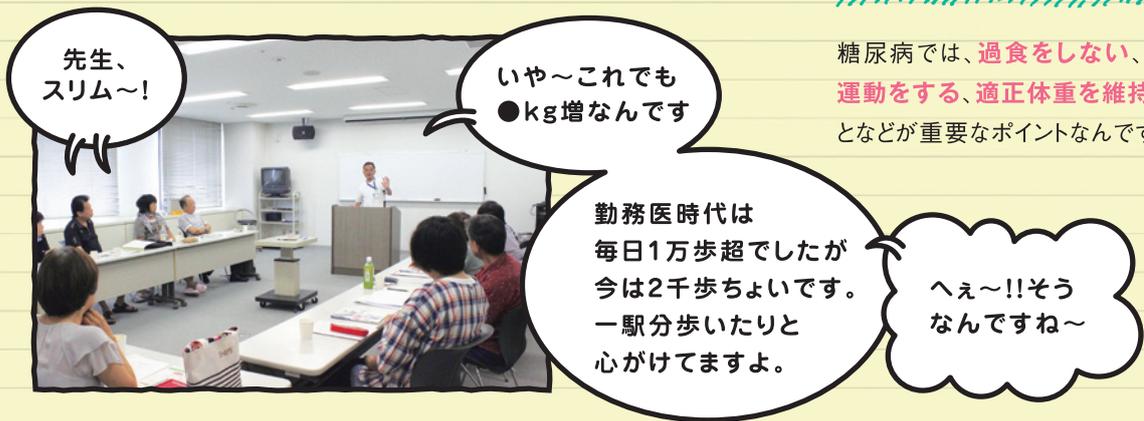
手足がしびれたり、砂利の上を歩いているような感じがしたり、たちくらみを起こします。



重症化すると失明・透析が必要な腎不全・足を切断しなくてはならないこともある壊疽<sup>えそ</sup>もおきます。動脈硬化進行の原因でもあるため心筋梗塞・脳卒中などになりやすく、ときに命をおおびやかします。

▶ ポイントは、  
食事と運動です。

糖尿病では、**過食をしない、適度な運動をする、適正体重を維持すること**などが重要なポイントなんですね。



先生、スリム～!

いや～これでも●kg増なんです

勤務医時代は毎日1万歩超でしたが今は2千歩ちょいです。一駅分歩いたり心がけてますよ。

へえ～!!そうなんですね～

# 2 STUDY & TRY!

## 量は？素材や調理法は？ 食事をひと工夫！



管理栄養士 プロフィール  
肘井千賀

今春より福岡市健康づくりサポートセンター所属管理栄養士。「あいれふ」オープンと同時に常駐して19年目。新鮮な気持ちで日々前進！（つもり?!）実家の家庭菜園でできた野菜を毎日せっせと料理しています。男の子2人子育て真っ最中！



### あなたにあった食事量ですか？

太らず、やせすぎない体重を保ち、生活に必要な量の食事をするためには、まずあなたに適した摂取エネルギー量を知る必要があります。

#### 1日の適正な摂取エネルギー量の計算方法

適正な摂取エネルギー量は身長、体重、年齢、身体活動量などを考慮して目安にします。

標準体重 (kg) [身長(m) <sup>2</sup> ]×22	25~30 デスクワークが多い職業
× 身体活動量 (kcal/kg 標準体重)	30~35 立ち仕事が多い職業
= 摂取エネルギー量 (kcal)	35~ 力仕事が多い職業

### バランス、とれてますか？

糖尿病の食事療法は、過食・偏食を避け、規則正しい食事をする事です。つまり、特別な食事ではなく、バランスのよい健康食。どの食べ物がよい、悪いというわけではないのです。



### 規則正しく、3食欠かさず食べましょう

#### ● ゆっくりよく噛んで食べましょう

1度の食事で、20分以上かけて食べましょう。また、一口につき20~30回噛みましょう。満腹感をしっかりと感じられます。

#### ● 野菜から先に食べましょう

ご飯より野菜から先に食べることで、血糖値が急激に上昇するのを防ぎます。

#### ● 一番重要なのは長続きさせること！

食事療法は続けることが重要です。少しずつ適正な食べ方を身につけていきましょう。わからないこと・困ったことは、主治医や管理栄養士に相談してください！いっしょに解決していきましょう。

### みなさんの健康を願って、私たちが準備させていただきました。



サポートセンターの管理栄養士。江上薫(左)「毎日、体重20kgの愛犬ジェフの散歩を朝+タやっています。映画大好きです!」、中村園(右)「よく笑い!よく食べ!よく動くこと!それが健康の秘訣!! 趣味は食べ歩きとスポーツです!」

# 3 STUDY & TRY!

## 効果的な5つのポイント 身体を動かそう!



運動指導士 プロフィール  
西内久人

健康運動指導士、企業、自治体及び大学の健康管理の講師を務め、この春より健康づくりサポートセンターへ。健康づくりで人々の心と身体の幸せの輪が広がることを幸せに感じている。ニギニギ体操黒帯。おとめ座。B型。

### どんな運動が効果的？

身体の脂肪が燃焼されると、インスリンの働きが良くなり、ブドウ糖の利用が増大します。特に**有酸素運動**では、酸素を十分に取り込み、ブドウ糖や脂肪を効率よく燃焼します。

**おすすめの有酸素運動**…ウォーキング、水泳、水中歩行、自転車エルゴメーター、エアロビックダンス

### いつ、どのくらいが効果的？

1日30～60分。運動の効果は翌日くらいまで持続するので、1日おきでも十分です。食後1時間から始めると、血糖値を押さえることができます。

**運動時間のめやす**※1 ○軽い散歩…30分前後  
体重60kgの場合100kcalを消費する運動と時間  
○ウォーキング…25分前後  
○自転車…平地20分前後

※1)日本糖尿病学会編、糖尿病治療ガイドより

### どんな運動強度が効果的？

ややきついけど、人と会話ができる程度の運動が効果的です。運動中の心拍数と目標心拍数を比較して適切な運動強度かどうか確認しましょう。

**目標心拍数の求め方** (1分間あたり)

$$\frac{(\text{最高心拍数} \times 2 - \text{安静時心拍数}) \div 2 + \text{安静時心拍数}}{\text{ }} = \text{ } \text{拍/分}$$

※2) 最高心拍数=220-年齢

**実際の運動中の心拍数** = (運動直後15秒間の心拍数×4+10)

### まずは今日の体調チェック!

気分が悪いとき、または安静時心拍数が100拍/分(25拍/15秒間)をこえるときは要注意!! 運動療法は、主治医の指示に従うことが大切です。

### 水分補給はこまめに!

運動の前と、運動中もまめに水分補給をして、運動の前後で体重が同じになるように水分補給の量を調整しよう!



ハイ、みなさんピタッと〜!!!

効果的な有酸素運動や筋トレを学べる教室のご案内は中とじチラシで!

さあ、これからの目標を立てよう!

いかがでしたか? 「1日糖尿病教室」。

かきこまった講義じゃなくて、なんでも気軽に話せるのがいいですね

楽しいので実はリピーターです

意外と正しい食事、食生活を学ぶ場ってなかったな〜。すぐ役に立つので助かってます

運動もただ鍛えればいい、ってもんじゃありませんね。効果的なやり方を知って続けたい

……と参加者のみなさん。私たちスタッフも、いろんな参加者との出会いで学ぶことが多く楽しみです。教室の終わりは、目標を立てよう! タイム。私たちスタッフも目標を持って、あれからこうだった、こうしてみた、など情報交換しながら、みなさんと一緒に楽しく健康づくりをしていきたいです!



## 各教室のごあんない 10月～12月

### 要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

日 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者

教室名	概要	教室名	概要
<b>禁煙教室</b> (禁煙サポート) 実践的な禁煙方法を指導。 呼気中一酸化炭素濃度・ 簡易的な肺年齢の測定	日 ①11/30(土) 14時～16時 ¥ 1000円 対 たばこ をやめたいと考えている方 	<b>ニコニコペース 健康教室</b> 大濠公園でスポーツドク ターと一緒に、脈拍を測りな がら楽しく歩く。※最初と最 後に血圧測定あり	日 ①10/19(土)②11/16(土) ③12/21(土) (毎月第3土曜開 催) 14時～16時 ¥ 年会費200 0円 (体験は無料) 対 楽しくウォー キングをした 方 
<b>1日糖尿病教室</b> 糖尿病の基礎知識、適切な 食事・運動療法、ヘルシーメ ニューの試食など	日 ①10/26(土)②11/23(土) ③12/14(土) 9時45分～16時 ¥ 1000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	<b>30歳代の ヘルシースクール</b> 健康状態に応じた栄養指 導、運動指導など。「よかドク ク30」受診の結果に応じて 指導します	日 ①10/5(土)②10/27(日) ③11/2(土)④11/24(日)⑤ 12/8(日)⑥12/22(日) 14時 ～16時 ¥ 無料 対 よかドック30を 受診して健康の保持に興味があ る方
<b>歯周病予防教室</b> (歯周病健診) 歯科医による虫歯・歯周病 の健診、ブラッシング指導、 今後の歯周病対策等	日 ①10/27(日)②11/24(日) ③12/22(日) (総合健診と同時 受診可) 10時～12時 ¥ 1000 円 対 歯周病が気になる方 (18歳 以上)	<b>楽しくおいしく 高血圧予防食</b> (体験教室) 食事講習と料理教室を通し て、毎日の食生活で即実践で きるように、適塩で各人に合っ たバランスのよい食を学ぶ	日 ①11/16(土) 10時～13時3 0分 ¥ 1000円 対 高血圧の方、 高血圧予防を 考える方 
<b>やせナイト塾</b> (生活習慣改善教室) 運動・食事・気持ちの面か ら総合的に正しい知識を身 につける。実 技、講義など 	日 ①10/3～24②11/7～28③ 12/5～26の各木曜日、4講座1 セット、19時～21時 ¥ 1000円 (4講座) 対 生活習慣の改善や 減量、健康づくりを希望する方 (1 8歳以上)		

## 総合健診のごあんない 10月～12月

### 要予約

託児可能 (500円) ※1

対 対象者 ¥ 利用料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要	実施日・受付時間
<b>よかドック</b>	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥ 500円	<input type="checkbox"/> 土曜・日曜・祝日……9時～10時 <input type="checkbox"/> 水曜日……18時～19時
<b>よかドック30</b>	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥ 500円	
<b>胃がん検診</b> 10月より内視鏡による 検診を開始します	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥ 600円	<b>総合健診カレンダー</b> 10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 . . 11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 12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 . . . .
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 1,800円	
<b>乳がん検診</b> 2年度に1回受診可	対 満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) 視触診検査、マンモグラフィー検査ともに 女性スタッフが対応 	
<b>子宮頸がん検診</b>	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥ 400円	
<b>大腸がん検診</b>	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円	
<b>結核・肺がん検診</b> (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 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。	

※1) 託児日についてはお問い合わせください。

※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。ご遠慮なくお問い合わせください。

## ここにこルーム50分教室のごあんない

あいいふ4階の福岡市健康づくりサポートセンターで人気の教室です。体作りに、友だち作りにも、ご利用ください！

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

■ 開催日や時間など  
■ 利用料金  
■ 対象者

当ロク！予約がいらぬ1回300円教室

教室名	概要
はじめてエアロビックダンス	音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど <span style="color: green;">■</span> 火曜18:40
かんたんエアロビックダンス	体力づくりを目的とし、どなたでも参加できるシンプルな動きで構成。エアロ40分+筋肉コンディショニングなど <span style="color: green;">■</span> ①月曜15:30②水曜11:10③金曜11:10④土曜14:00
脂肪燃焼エアロビックダンス	より効果的な内容で体力アップを目指す <span style="color: green;">■</span> 土曜15:30
ステップエアロビックダンス	膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビックダンスエクササイズ <span style="color: green;">■</span> 水曜15:30
ストレッチ	全身の筋肉をしっかり伸ばすことで疲れにくい身体づくりを目指し、心身ともにリフレッシュ <span style="color: green;">■</span> 水曜①10:10②14:00③金曜18:40(②と③筋トレあり)
ストレッチ&筋トレ	
にぎにぎ体操	ゲーバー運動で心身ともにリフレッシュ。膝や腰に痛みがある方でも座った状態で運動可能 <span style="color: green;">■</span> 金曜14:00

※運動しやすい服装でおこください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物、着替えなどもご持参ください。注1)初回は簡単な問診票をご記入いただきます。少し早目にお越しください。注2)レッスン開始から10分経過した場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。



ホームページも見てくださいね！



予約してご参加ください！1回500円教室

教室名	概要
ここにこ教室	糖尿病、高血圧、高脂血症、関節痛などの改善。ストレッチや筋トレ、エルゴメーター(自転車)や軽いランニングなどの有酸素運動を実施。上記症状がない方も <span style="color: green;">■</span> 火曜13:00
生涯現役！シニアのための筋トレ塾	シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的 <span style="color: green;">■</span> 月曜①10:10(椅子に座った状態でできる運動)②11:10(立った状態でできる運動)
たるんだお腹に喝！簡単筋トレ講座	有酸素運動で内臓脂肪の燃焼を高め、筋トレで太りにくい体作りを目指す。動脈硬化、メタボ予防も <span style="color: green;">■</span> 木曜14:00
カラダ引き締めスタイルアップ教室	体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった体作りを目指す <span style="color: green;">■</span> 木曜11:10
キッズ体操教室	運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ <span style="color: green;">■</span> 土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1~3年生)
ボディリセット	ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身のリラックスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す <span style="color: green;">■</span> ①月曜14:00②火曜19:40③金曜10:10

全ての健診、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

TEL 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

「あいいふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター、それに婦人会館と一緒にいる複合施設です。「あいいふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。