

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!
健診のススメ! 通信

2015 Spring

8号



よからーもん

健診うけたら
よからーもん!



あなたの骨は 大丈夫?

まずは骨の健康度チェック!!

- ☐ やせ型だ
- ☐ 急激なダイエットをしたことがある
- ☐ 幼いころから好き嫌いが多く偏った食事をしがち
- ☐ カルシウムの摂取が不足していると思う
- ☐ 運動不足だ
- ☐ 極端に日光にあたる機会が少ない
- ☐ 過度の飲酒・喫煙、コーヒーの多飲の習慣がある
- ☐ 最近背がちぎんだり背中が丸くなってきた気がする
- ☐ 家族に骨粗しょう症と診断された人がいる
- ☐ 胃を切除、閉経前の卵巣摘出手術を受けた
- ☐ ステロイド薬を長期にわたって使用している(していた)



骨の状態を調べる検査をおすすめします

骨粗しょう症は、最初は痛みを伴いません。そのため、症状の進行に気がつかないことが少なくありません。早期発見が大事です。

福岡市健康づくりサポートセンターでは、平成27年4月より骨粗しょう症検査ができるようになりました。検査は腕の骨をごく微量のX線で撮影して行います。

満40歳以上の福岡市民の方が対象です。実施日はお問い合わせください。

平成27年4月より骨粗しょう症検査をはじめます!

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



あてはまる項目が多い人は、要注意!

骨粗しょう症予防に努めましょう!

まずは生活習慣から。

骨のこと、ちょっと勉強してみましょう。

1 STUDY & TRY!

豊かな高齢期を過ごすため、骨の健康を意識する生活をはじめよう

骨は新陳代謝を繰り返している？！

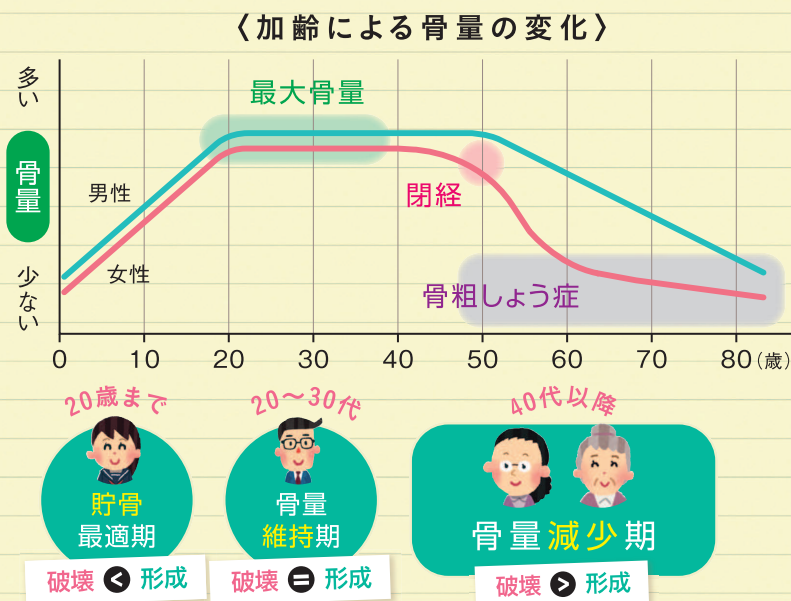


骨も老化！？特に女性は要注意です！

カルシウムを貯え、骨量が最も多くなるのは20歳前後。この時期に骨量をためることは、生涯の骨の健康にとって大変重要です。

女性は男性より最大骨量が低く、骨の形成を促す女性ホルモンが閉経後急激に減少するため、骨粗しょう症になりやすいといわれています。

男性も健康長寿のためには油断禁物！



今より100mg多いカルシウム食品を、コツコツとろう！！

骨の材料となるカルシウム目標800mgを目指して、まずはカルシウムの多い食品を常備しましょう。

乳製品

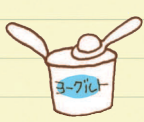
スキムミルク チーズ ヨーグルト 牛乳



9g
(大さじ1.5)



15g
(1個)



80g
(カップ1個)



90g
(コップ半分)

青菜・海藻

かぶの葉 小松菜 春菊 戻しわかめ



40g
(外葉4枚)



60g
(6分の1束)



80g
(3分の1束)



80g
(干物で7g)

魚類

干さくらえび にぼし ししゃも さんま缶詰



5g
(大さじ1)



5g
(17尾)



30g
(2尾)



35g
(2分の1缶)

大豆製品・他

ごま 木綿豆腐 おから 納豆



8g
(大さじ1)



80g
(4分の1丁)



100g
(1カップ強)



110g
(2.5パック)

2 STUDY & TRY!

おいしく食べてしょうずに骨をつくる

食卓でカルシウムアップに挑戦!



ちょっとの工夫で食事にカルシウムをプラスしましょう

いつもの朝食に……



- + トーストにチーズ
- + コーヒーにミルク
- + 小松菜とりんごの手作りジュース
- + ほうれん草のスープ (夕食の残り)

いつもの昼食に……



- + 青梗菜・桜えび・卵
 - + 湯豆腐・フルーツヨーグルト
- 即席ラーメンの麺のゆで汁を捨て添加物リンを減らす

いつもの夕食に……



- + サラダにひじき・ちりめんじゃこ
- + みそ汁に木綿豆腐・スキムミルク
- + 自家製ふりかけ (桜えび・ごまなど)

「カルシウムの吸収を助ける栄養素」を意識してみる

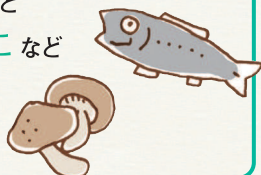
カルシウムは吸収されにくい栄養素。効率よく吸収するためにはさまざまな栄養素が必要です。

ふやそう! /

ビタミンD

腸からのカルシウムの吸収を助けます。日光を浴びることにより皮膚でビタミンDが合成されます。

魚 サケ、ウナギ、サンマなど
きのこ など



ふやそう! /

ビタミンK

骨へのカルシウムの沈着を助けます。

納豆
緑黄色野菜
チーズ
レバー
海藻 など



とり過ぎ注意!

カルシウムの吸収を阻害します。

リン インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料など

食塩 漬物、加工食品、干し魚など

カフェイン、アルコール など

骨粗しょう症予防の基本はなんといっても「1日3食バランスのよい食事」です

3 STUDY&TRY!

骨を強くするにはどんな運動をすればいいの？
骨に適度な刺激が加わる運動を



机や椅子を使って「筋力トレーニング」!

成長ホルモンを分泌させて、たんぱく質コラーゲン合成を活性化します(レジスタンス運動)。

片脚立ち運動



- ①机など安定したものにしっかりとつかまります。
 - ②つかまった手と反対側の脚を地面につけて片脚立ちします。
- これを両脚ともに1分間を1日3回(朝、昼、夕)チャレンジ!

座位での脚上げ

- ①椅子に座ります。
 - ②片足のひざがまっすぐ伸びるまで上げ、かかとを床から10センチ程度はなし、2〜3秒そのままにします。
- 10回を1セットとして1日2〜3セットが目安です。



スクワット

- ①机など、安定したものに両手を置きます。
 - ②肩幅に足を開き、ひざがつま先よりも前に出ないようにゆっくりとした動作でひざを曲げます。
- 痛みがあるときは無理しないでください。1日10回が目安です。



(出典) Kita, K. et al. Osteoporos Int. 2007; 18(5): 611-619
2007 International Osteoporosis Foundation and National Osteoporosis Foundation. Published by Springer London Ltd.

日常生活の中で、できるかぎり「ウォーキング」!

まずはウォーキング! よく歩く人は、高齢になっても歩く速度が速く、骨や筋肉が強いことがわかっています。なるべく毎日、30分ほどを目安に歩くようにしましょう。血行がよくなり、体全体の機能がアップします。

- しっかりと前を見る
- 肩の力を抜いて
- 背筋を伸ばして正しい姿勢
- 歩幅は大きくリズムカルに
- かかとから着地



いつもの家事だって骨を鍛えられる!

運動ができないという人でも大丈夫。毎日の洗濯や掃除、買い物に歩いて行く、階段で上るなど、こまめに体を動かすことも立派な運動です!



- このような運動をすると筋力やバランス力も養われ転倒による骨折の予防にも役立ちます。
- 関節などに痛みがあるときは無理しないでください。

編集後記

かつては、年をとれば腰が曲がったり背が縮むのは老化現象と思われていました。しかし、これも実は骨粗しょう症の症状のひとつで、骨を強くする生活習慣や治療により改善できることがわかってきました。この機会に、サポートセンターで骨粗しょう症の検査を受けてみませんか。

各教室のごあんない 4月～6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
禁煙教室 (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 5/23(土) 14時～16時 ¥ 1,000円 対 たばこをやめたいと 考えている方	ニコニコペース 健康教室 大濠公園でスポーツドク ターと一緒に、脈拍を測りな がら楽しく歩きます。※最初 と最後に血圧測定をします。	日 ①4/18(土)②5/16(土)③ 6/20(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
1日糖尿病教室 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 ①4/25(土)②5/16(土)③ 6/20(土) 9時45分～16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	やせナイト塾 (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 つけます。実技、講義など。	日 ①4/2～4/23②5/7～5/28 ③6/4～6/25の各木曜4講座1 セット 19時～21時 ¥ 1,000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 (18歳以上)
歯周病予防教室 (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、 今後の歯周病対策など。	日 ①4/26(日)②5/24(日)③ 6/28(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)	楽しくおいしく 健康料理教室 (体験教室) 講習と実習を通して、毎日 の食生活で即実践できるよ う、テーマにあったバランス のよい食を学びます。	日 ①4/17(金)②6/27(土) 10 時～13時30分 ¥ 1,000円 対 健康食を 学びたい方
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」受診の結果に応じて 指導します。	日 ①4/5(日)②4/26(日)③ 5/10(日)④5/24(日)⑤6/7 (日)⑥6/21(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		

総合健診のごあんない 4月～6月

要予約

託児可能 (500円)

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
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 満35歳以上の福岡市民の方 ¥ 600円
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 1,800円
乳がん検診 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。 託児があるから安心！ ▶
子宮頸がん検診	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥ 400円
大腸がん検診	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円
結核・肺がん検診 (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。
骨粗しょう症検査 (毎月1回)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥ 500円 ※平成27年4月より 検査できるようになりました。①4/26(日)②5/10(日)③6/14(日)

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。

実施日・受付時間

- ☐ 土曜・日曜・祝日……9時～10時
☐ 水曜日……18時～19時

総合健診カレンダー

乳がん検診は全日程女性医師です。

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	・	・	・	・

にこにこルーム50分教室のごあんない

あいれふ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。身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！
教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからもご確認くださいませ。

対 対象者
¥ 利用料金
日 開催日や時間など
祝日は休講

当ロク！予約がいらない！1回3000円教室

はじめてエアロ

音楽に合わせた効果的な酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。
日 ①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10

かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり！エアロ40分＋筋肉コンディショニングなど。
日 ①月曜14:30②水曜11:10③金曜18:40④土曜13:30

脂肪燃焼エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。日 土曜14:30

ステップエアロ

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。日 水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばす。日 水曜10:10

ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛える。日 水曜13:30

※運動しやすい服装でおこしください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。
注1) 初回は簡単な問診票をご記入いただけます。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。
注3) 託児サービスご利用の場合は、4日前までにお申込みください。教室参加料とは別に、料金(500円)が必要です。

4月開講の教室です！1回5000円教室

はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。日 火曜10:10

美・ボディメイク

ストレッチで身体の疲れと歪みをリセット。筋肉の緊張をほぐし身体のラインを整える。日 金曜19:40

社交ダンス教室

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに！
日 火曜15:10

にこにこ教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし骨・筋肉の作り方理論と実技。日 火曜13:30

はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。
日 木曜14:30

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。日 金曜10:10

シニア筋トレ

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。
日 月曜11:10

1回5000円教室

たるんだお腹に 簡単筋トレ

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身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防も。
日 木曜13:30

シニアの生活体力アップ 体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。日 火曜11:10

キッズ 体操教室 要予約

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。日 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)

スタイルアップ教室

(託児可能(500円、要予約))

体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。日 木曜11:10

ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。
対 首が座った4カ月～1歳6カ月までのお子さんと保護者 ¥1,000円
日 3/15(日)、4/19(日)、5/17(日)、6/21(日) 12:30～14:00

1回10000円教室



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 あいれふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

http://www.kenkou-support.jp

ホームページは
こちら！



「あいれふ」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・人権啓発センターと一緒に入っている複合施設です。「あいれふ」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。