

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいろん

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2015 Summer

9号



よかるーもん

健診うけたら
よかるーもん!



血糖値が
「ちょっと高め」の
あなたへ

は~~~~い!

特に自覚症状ないよ

ちょっと高いだけだよ

病院ニガテなんだよ

甘いもん好きだから

今回は様子見で!

ま、ダイジョウブだよ!



いやいや、早期発見できてよかったですね!

糖尿病は自分では気づきにくいものです。
放っておくと深刻な合併症につながります!

- 失明することがあります(網膜症)。
- 腎不全になることがあります(腎症)。
- 手足のしびれなどが起こることがあります(神経障害)。
- 心筋梗塞が起こることがあります(動脈硬化)。

そ、そんなの?



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



「ちょっと高め」に安心しないで!
せっかくの早期発見と思って
今できる生活習慣改善を考えてみましょう!



1 STUDY & TRY!

自分では気づきにくい糖尿病、あなたは大丈夫？危険度チェック！

糖尿病を招きやすい生活を送っていませんか？



食べ過ぎ、早食い

早食いは血糖値が上がりやすくなります。

意識してゆっくり食べ、腹八分目を心がけましょう。

食事時間が不規則

食事の時間や量が乱れると血糖値も乱れやすくなります。

食事を抜いたり、夜遅くに食べたりしないように気をつけましょう。

肥満傾向にある

肥満(内臓脂肪型肥満、メタボ)は糖尿病だけでなく、高血圧や脂質異常や動脈硬化を引き起こします。

まずはマイナス3kgを目標に、毎日体重を測りましょう。

喫煙

喫煙は動脈硬化などの合併症をまねき、とても有害です。

禁煙サポートなどを活用して禁煙しましょう。

ストレス、休養不足

血糖値を調節するホルモンバランスがくずれたり、飲み過ぎ・食べ過ぎにつながります。

気分転換や十分な休養ができるような工夫をしましょう。

食物繊維不足

食事の最初に食物繊維を食べると、血糖値が上がりにくくなり、満腹感も出ます。

野菜・海藻・きのこなどを意識して食べましょう。

甘いもの好き

お菓子やジュースは血糖値を上げるブドウ糖を多く含みます。

甘いものは控えめにしましょう。

お酒が好き

アルコールは肝臓に負担をかけ血糖値が乱れやすくなります。

週2日は休肝日を設けましょう。

運動不足

運動は体脂肪を減らし、筋肉をふやして血糖値が下がりやすい体になります。

早歩き、遠回り、階段利用をしましょう。

健康診断を受けてない

自覚症状がないから大丈夫と思っていないですか？

きちんと定期的に受診しましょう。

加齢、遺伝

年をとったり、体質によって糖尿病になりやすい方がいます。

食事や運動など生活習慣に特に注意しましょう。

さあ、**1日糖尿病教室へ**いらっしやい！

詳しくは次ページへ！

まずは食事や運動面での生活習慣の改善が何より大事です。

年に1回の健康診断で血糖値が高かったら、「血糖値が高めだけど大丈夫」と安心せずに、早期発見できたと思って、生活習慣の改善や治療を始めましょう！

糖尿病は、「生活習慣病の代表格」

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。

糖尿病網膜症
毎年3000人以上が「糖尿病網膜症」により視力を失います。

糖尿病腎症
毎年16000人が糖尿病から人工透析を導入されています。

初期症状なし！だからこそ合併症が心配

高血糖を放置しておくと、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。重症化すると失明したり、透析が必要な腎不全になったり、足を切断しなくてはならないこともある壊疽もおきます。また、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、ときに命をおびやかします。

糖尿病には1型、2型などのタイプがあります

糖尿病には1型、2型、その他のタイプがあります。一般に「生活習慣病」と呼ばれるのは2型糖尿病です。ここでは主に2型糖尿病について書いています。

2 STUDY & TRY!

糖尿病から身を守って いただくためのお手伝いをします！

保健師
チームです！

栄養士&
運動チーム
です！

私たちが
サポートします

▶ 血糖値が気になる方へ、新しく 「健康づくりサポート通信」をはじめました！

糖尿病などの生活習慣病は、適度な運動、バランスよく規則正しい食生活、休養、節酒・禁煙などの生活習慣を改めることが何よりも大切です。そのヒントになる情報「健康づくりサポート通信」を、福岡市民の方へ、半年間、郵送でお届けします(無料)。自分の健康を守ることができるのは自分だけ。福岡市健康づくりサポートセンターでは、あなたを糖尿病から守るためのお手伝いをします。



登録
無料



申込用紙はホームページからダウンロード！

健康づくりサポート通信



検索！

▶ 実践講座！土曜日の「1日糖尿病教室」

糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方を対象に「1日糖尿病教室」(要予約)を開催しています。楽しく学べる教室は大人気！お気軽にご参加ください。

- ①糖尿病の基本的な話
- ②食事療法の話と試食
- ③運動療法の話と体験
- ④生活習慣改善の目標立て



参加費は1,000円(同伴者も同じ)、日程と時間ははさみ込みチラシの「各教室のご案内」をご覧ください。

▶ もっと詳しく！ 「糖尿病患者支援」

福岡市民で糖尿病の方を対象に、食事や運動面など生活習慣の改善を目標に、6か月間にわたり、主に電話でアドバイスを行います。主治医がある場合は、主治医との連携を図りながら支援を行います(無料)。

支援を受けた方からも感想が届いています

定期的な連絡で常に生活習慣を意識して生活できた。



日常生活習慣を意識して改善している。常に見られていることを認識し改善した。



結果がよく主治医からほめられている。定期的な電話での心遣いに感謝。



電話でよいお知らせをしてくれて、生活習慣に気がついている。



▶ 糖尿病専門医があなたをサポート

今回の健康づくりサポートセンターNEWSは、糖尿病専門医である原土井病院の古賀龍彦先生、平川貴子先生に監修していただきました。両先生には、本センターの「1日糖尿病教室」や「糖尿病患者支援」においても専門医の立場からさまざまなサポートを行っていただいています。

編集後記





今年4月より、糖尿病の支援事業を積極的にすすめています。糖尿病は初期では自覚症状が現れにくく、進行するとさまざまな合併症をおこすやっかいな病気です。糖尿病の危険度チェックで気になった方は、糖尿病教室なども気軽にご活用いただいて、糖尿病予防や生活習慣改善のコツをつかんで、気負わずに取り組んでくださいね。

各教室のごあんない 7月～9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したので、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・簡易な肺年齢の測定。	日 ①7/25(土)②9/26(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 ①7/18(土)②9/19(土) (※8/15は休講、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 ①7/18(土)②8/8(土) ③9/19(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 ①7/2～7/23②8/6～9/3 (※8/13は休講) ③9/10～10/1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 ①7/26(日)②8/23(日) ③9/27(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)	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 ①7/6(月)②8/20(木) 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 ①7/5(日)②7/26(日)③8/9(日)④8/23(日)⑤9/13(日)⑥9/27(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 7月～9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	実施日・受付時間
よかドック	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
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	総合健診カレンダー 
	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 ①7/12(日)②8/2(日)③9/6(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。

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。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 利用料金
開 開催日や時間など
祝 祝日は休講

当ロコ！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有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。
回 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。
回 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。
回 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。
回 水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばす。
回 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。
回 水曜13:30

※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分経過後の場合、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。

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。
回 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。
回 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！
回 火曜15:15

ここにこ教室

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。
回 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。
回 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。心身のリラクセスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。
回 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。
回 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。
回 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。
回 火曜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。
回 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。
回 木曜11:10

ベビーダンス

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。
回 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
回 7/12(日)、8/9(日)、9/13(日)
12:30~14:00

1回1000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 あいいふ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・人権啓発センター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て、「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。