



福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

# あいれふ

自分の体を知って、いざスメ!  
健診のススメ! 通信

2016 Summer

13号



福岡市医師会  
マスコットキャラクター  
「おっしょ医くん」

# 子ども メタボ 急増中!?



うちの子もちょっと、そうかもしれない……



子どもの生活習慣病ってあるの?

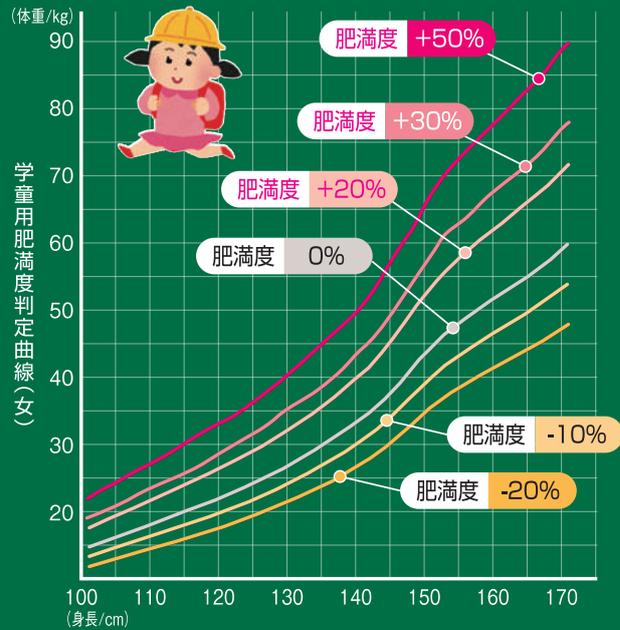
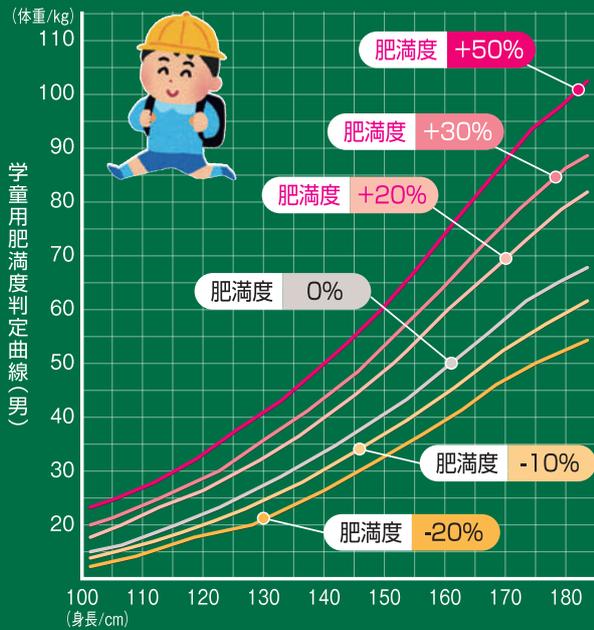
最近、太ってきた  
みたいだし…



心配だわ…



まずは肥満度をチェックしてみよう!



子どものころ肥満だった人の7割以上が、大人になっても肥満のままといわれています。  
子どものうちにより生活習慣を身につけて、肥満やメタボを予防・解消しましょう。

(日本小児内分科学会ホームページより引用)

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

# 1 STUDY&TRY!

「どうしてうちの子が……」、「いや、ちょっと心当たりが……」  
**子どもの生活習慣をふりかえる!**

## 生活習慣ふりかえりシート

当てはまる項目の□にチェックをつけよう

### おやつについて

- 食事の前におやつを食べる
- おやつの量や時間を決めていない
- スナック菓子や菓子パンをよく食べる
- アイスcreamやジュースをよく食べる
- お茶のかわりに牛乳をよく飲む



見直しポイントは 1 へ

### 栄養バランスについて

- 唐揚げやフライなどの揚げ物料理が多い
- 毎食、野菜を食べていない
- マヨネーズやドレッシングをよくかける
- 食パンにマーガリン(バター)やジャムをたくさんぬる
- ファストフードなどで外食をすることが多い



見直しポイントは 2 へ

### 食生活について

- 朝ごはんを食べない日がある
- 食事の時間が不規則である
- テレビを見ながら食べる
- 夜食をよくとる
- 食事は10分以内で終わる



見直しポイントは 3 へ

### 活動量・生活について

- 朝、起きるのが苦手
- 家の手伝いをしない
- 外で遊ぶよりも、室内で遊んでいるほうが多い
- 身長伸びに比べて体重が異常に増えている
- テレビを見たり、パソコンを使ったり、ゲームをしたりする時間が多い



見直しポイントは 4 へ

# 2 STUDY&TRY!

明日から、いや、今日からはじめる!

**生活習慣を見直すポイント教えます**



実は、あれもこれも砂糖とあぶらのかたまり?!  
**子どもたちの大好きな「おやつ」について考えよう**

砂糖やあぶらの多いおやつ



おすすめのおやつ



●良質のたんぱく質、カルシウム (牛乳(目安量200~300ml/日)、ヨーグルト、チーズなど)  
 ●ミネラル、ビタミン、糖分 (くだものなど)  
 ●食事に近い栄養補給 (おにぎり、ふかしいも、サンドイッチ)



子どもがメタボになるNG習慣はコレだ!  
**こんな食べ方してませんか? 「食生活」について考えよう**



早食い!

食べるペースが早いと、食事量は充分でも満足感が得られず食べ過ぎます。食材の固めに調理するなど工夫を!



まとめ食い!

総エネルギー量が同じでも、1日に3食より1~2食のまとめ食いの方が太りやすくなります。



夜食

夜遅くに食べると、朝お腹が空かず朝食抜きになるなどの食生活の乱れに繋がります。



**成長期の極端な食事制限に注意!**

成長期である子どもの行き過ぎた食事制限は、正常な成長を妨げます。成長に必要な栄養素をきちんととったうえで、カロリーが過剰にならないようにしましょう。



好きなものばかりでは、かたよります  
**「栄養バランス」について考えよう**

脂質が多くなりがちな肉料理を控えめに、その分カロリーの低い野菜料理をプラスしましょう。そうすれば、全体の食事を減らさずに摂取カロリーが抑えられ、物足りなさをカバーできます。

かたよった食事



総量 約1300kcal

おすすめの食事



総量 約550kcal

大きさ1杯(15cc)あたりのカロリー比較

マヨネーズ 約80kcal	ドレッシング 約60kcal	トマトケチャップ 約20kcal	ノンオイルドレッシング 約10kcal
------------------	-------------------	---------------------	------------------------



たくさん食べてもその分動くのが子どものはず!?  
**日頃から運動してますか? 「活動量・生活」について考えよう**



テレビやゲームの時間が多いと、運動不足になりがちです。運動不足で肥満になると、ますますからだを動かすのが嫌いになるという悪循環に。日常生活でからだを動かす時間を積極的につくりましょう。

●早歩きしよう!



●お手伝いしよう!



●やってみよう!

スクワット



縄跳び



階段昇り降り

日本人の食事摂取基準(2015年版)より

1日の必要エネルギー量の目安	家事など動くことが多い母親(20~40歳代)	1950~2000kcal
	子ども・男子(8~11歳)	1850~2250kcal
	子ども・女子(8~11歳)	1700~2100kcal

# 3 STUDY & TRY!

子どもの頃から、生活習慣病予防!!

## 家族で取り組む! 子どもメタボ対策



### 子どもといっしょに考えて 目標を立てましょう

子どもの生活習慣には家族の影響が大きいといわれます。家族みんなが健康になろうという意識をもって、みんなで取り組みましょう。子どもが頑張ったり、目標を達成したときは褒めることも大切です!

#### ● 普段から話をしよう

普段から身体によい食事や運動について話しましょう

#### ● 毎日体重を測ろう

毎日時間を決めて体重を測り記録しましょう



#### ● 目標を決めよう

目標を決めるときは子どもの意見も聞きましょう



#### ● 目標が守れないときは

目標が守れないときは別の方法がないかを考えましょう



### 小児期メタボリック シンドロームの診断基準 (6~15歳)

- ウエスト周囲径  
中学生80cm以上/小学生75cm以上  
もしくは  
ウエスト周囲径(cm)÷身長(cm)=0.5以上  
選択項目(下記項目のうち2項目以上)
- トリグリセライド(中性脂肪):120mg/dl以上  
かつ/または  
HDLコレステロール:40mg/dl未満
- 収縮期(最大)血圧:125mmHg以上  
かつ/または  
拡張期(最小)血圧:70mmHg以上
- 空腹時血糖:100mg/dl以上



ウエスト周囲径に加え、選択項目のうち2項目にあてはまる場合は小児のメタボリックシンドロームです。

### ご家族みなさまの健康づくりを応援します!

詳しくは  
ホームページや  
お電話で!



#### こどもと学ぼう! 「夏休み!あいいふ 親子食育講座」



講習と料理教室を通して、子どもの健康的な食事と生活習慣や、親子で料理することの楽しさを学びます。

- 料金: 子ども1人+保護者1人1,000円  
(食事付き) ※1人追加の場合プラス500円
- 対象: 小学生とその保護者(1組3人まで)  
託児希望の方はご相談ください。

要予約

#### ご両親の健康チェックに! 30代の特定健診 「よかドック30」

生活習慣病予防のための健診が受けられます。40歳以上の方は、福岡市国保特定健診「よかドック」があります。

- 料金: 1人500円

要予約



#### 子どもの運動不足解消に 「キッズ体操教室」

「走る」、「跳ぶ」、「投げる」といった運動の基本を学び、身体を動かすことの楽しさを知ることによって運動不足解消を目指します。

- 料金:  
1人500円

要予約



### サポートセンターからのお知らせ



さかき ゆう か  
榊 裕佳

4月より福岡市健康づくりサポートセンターの糖尿病専門常勤医師として着任しました。市民の皆さまの健康づくりに少しでも貢献できるように活動していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。健康に関して困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

#### 編集後記

最近は大人と同様、子どもの肥満や生活習慣病も増えてきています。子どもの頃の生活習慣は、将来の健康においてとても重要です。子どもたちを生活習慣病から守りましょう!

## 各教室のごあんない 2016年7月 ▶ 2016年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
<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・簡易な肺年齢の測定。	日 ①7/30(土)②9/10(土) 14時～16時 ¥1,000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。	日 ①7/16(土)②8/20(土) ③9/17(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
<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 ①7/16(土)②8/20(土) ③9/17(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	<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ます。実技、講義など。初回に体力年齢測定をします。	日 ①7/7～7/28(木)②8/4～8/25(木)③9/1～9/22(木)の各木曜4講座+3ヵ月後のフォロー教室(計5回)、19時～21時 ¥1,000円(5回)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)
<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、今後の歯周病対策など。	日 ①7/24(日)②8/28(日) ③9/25(日) (総合健診と同時に受診可) 10時～12時 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方(18歳以上)	<b>楽しくおいしく健康料理教室</b> (体験教室) 講話と調理実習を通して、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 8/18(木) 10時～13時30分 ¥1,000円 対 健康食を学びたい方
<b>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。「よかドック30」受診の方は、その結果に応じて指導します。	日 ①7/3(日)②7/24(日) ③8/7(日)④8/21(日) ⑤9/4(日)⑥9/25(日) 14時～16時 ¥無料 対 健康の保持に興味がある30代市民の方		



## 総合健診のごあんない 2016年7月 ▶ 2016年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
<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
<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>	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
<b>乳がん検診</b>	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! ▶
<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。
<b>骨粗しょう症検査</b> (毎月1回)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 ①7/3(日)②8/7(日)③9/3(土)

実施日・受付時間	
<input type="checkbox"/>	土曜・日曜・祝日……9時～10時
<input type="checkbox"/>	水曜日……18時～19時
総合健診カレンダー	
7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 . . . . .
	8月
9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 .

乳がん検診、よかドックは全日程女性医師が行います。

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。ご遠慮なくお問い合わせください。

# ここにこルーム50分教室のご案内

2016年7月 ▶ 2016年9月

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いただけます。

- 対 対象者
- 料 利用料金
- 目 開催日や時間など

当日OK! 予約がいらない! ※一部要予約

祝日は休講

1回500円教室

## 運動不足解消エアロ

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。目 ①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10

## ロコモ撃退かんたんエアロ

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。

目 ①水曜11:10②金曜18:40③土曜13:30

## メタボ予防エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。目 土曜14:30

## 転倒予防ステップエクササイズ

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。目 水曜14:30

## ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばす。目 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。目 ①月曜14:30②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。※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。※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。※託児をご利用の場合は、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500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。目 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。目 金曜19:40

## 認知症予防のための社交ダンス

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！目 火曜15:15

## 介護予防運動教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし、骨・筋肉の作り方の理論と実技。目 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。目 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。心身をリラックスするとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。目 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。目 ①月曜10:10②月曜11:10

1回500円教室

## メタボ予防筋トレ教室

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。目 木曜13:30

## 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。目 火曜11:10

## キッズ体操教室 要予約 (幼児クラス/小学生クラス)

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。目 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)

## 身体キュキュッと引き締め教室

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。目 木曜11:10

1回1,000円教室

## 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~2歳くらいまでのお子さんと保護者 目 1,000円

目 ①7/10(日)②8/7(日)

③9/11(日) 12:30~13:45

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。

