

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、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2016 Autumn

14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」

そ
れ
で
は

タバコがカラダに悪いのは
もうわかってます。

どうやって
やめればいいのかツ?!

あなたはどんな場面でタバコを吸いたくなりますか?

朝の目覚めの
とき



食事中

(食前・食後含む)



電車や人を
待っているとき



会議中



口さみしい
とき



夜、
寝る前



仲間
にたばこを
勧められたとき



イライラ
しているとき



手持ちぶさた
のとき



お酒やコーヒー
などを飲んでいるとき



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

喫煙パターンに合った
具体的な禁煙方法は
次のページで!

1 STUDY & TRY!

「できる?できない?」……頭で考えていても仕方ない!

禁煙に向けて具体的に行動してみる!

よしっ!



行動パターンを変えてみる!



洗顔、歯みがきなど
朝の行動順を
変えてみる



いつもとちがう
場所で昼食をとる



食後、早めに
席を立つ



コーヒーや
アルコールを抑える



食べ過ぎない

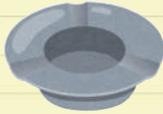


過労を避け
夜更かしをしない



タバコを持つ
方の手で
受話器を持つ

環境を変えてみる!



タバコや
灰皿を
処分する



「吸いたくなる」
場所を避ける
喫茶店、パチンコ店
居酒屋など



喫煙者に近づかない
タバコを吸わない
人の横に座る



タバコが
購入できる店に
近づかない



周囲の人に「禁煙宣言」する
「禁煙中」の張り紙やバッジをしたり
周囲の喫煙者に自分に勧めないように頼む

喫煙に代わる行動をとってみる!

まずは「吸いたい気持ち」が収まるまで秒数を数えましょう



イライラ
落ち着かない



深呼吸をする
水やお茶を飲む



体がだるい
ねむい



散歩をする
シャワーを浴びる



口さみしい



糖分の少ないガム
や清涼菓子、干し
昆布などをかむ

手持ちぶさたなときなど

タバコ以外の
ストレス対処法を
探しておく

例えば、プラモデルを買っておいて挑戦したり、好きな音楽を聴くとか。机の引き出しを整理したり、庭仕事や掃除もオススメ。タバコを吸わない代わりにしたことで「ああすっきりした」「おもしろかった」という満足感を得られるようにしておきます。



2 STUDY & TRY!

CMでもやってるけど難しい？効果は？費用は？

薬を使って禁煙チャレンジ！



いろいろあります、徹底比較！

禁煙のための補助薬には「ニコチンパッチ」「ニコチンガム」「バレニクリン」があります。これらの薬は、禁煙後の禁断症状をおさえて、禁煙を助けてくれます。それぞれの効果と副作用、対策などをみてみましょう。

ニコチンパッチ

保険適用

ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬で、ニコチンが確実に補給されます。毎日1枚皮膚に貼るタイプで、使用していることが人からわかりません。小さいサイズのもは薬局で購入することもできます。

副作用と対策

- 皮膚のかゆみ、かぶれがおきることがあります。貼る場所を毎日変えたりなど工夫しましょう。
- 不眠になることがあります。その場合は夜は外しましょう(薬局で購入した場合は夜は外す)。
- ニコチンが多すぎると頭痛が起こることがあります。サイズを小さめのものにしたがり、セロハンテープをパッチの裏に貼り、パッチの接触面積を減らしてみましょう。

ニコチンガム

口の粘膜からニコチンを吸収させます。吸いたくなった時、すぐに使えます。ニコチン補充しながら口さみしさを解消できます。

副作用と対策

- むかつき、のどの刺激が起こることがあります。唾液を飲み込まないようにしたり、半分に切って服用しましょう。
- ニコチンの吸収が悪くなるため、炭酸飲料、コーヒー、アルコール飲料と併用しないようにしましょう。
- かみ方など使用の仕方によって効果に差が出る場合があります。購入時に使用法を薬剤師に相談してください。

バレニクリン

保険適用

ニコチンを含まない飲み薬です。禁断症状を抑えるほか、喫煙による満足感も抑制します。循環器疾患の方にも使用しやすいです(車の運転をする方は服用できません)。

副作用と対策

- 特に服用し始めの時期に吐き気が起こることがあります。必ず食後にコップ一杯の水かぬるま湯で服用しましょう。また用量を減らしたり、制吐剤を処方してもらいましょう。
- 頭痛、便秘、不眠などになることがあります。



●いずれの場合も副作用の症状がひどいときは医師に相談しましょう。

自分に合った方法を自分で選んで気楽にやってみよう！

コツは気負わず前向きにチャレンジすることです。長く禁煙を続けている人は、**短い禁煙を繰り返して上手になった人が多いので、あきらめないこともポイントです。自分に合った方法を自分で選んで気楽にやってみましょう！**



3 STUDY & TRY!

タバコと糖尿病の深い関係

「ちょっと血糖値が高いだけ」と安心していませんか!!



糖尿病予備群^(※)といわれたら すぐ対策を!^(※境界型糖尿病、耐糖能異常)

●糖尿病へ移行する確率が高い

血糖値の結果で、「境界型」の方は「正常型」の方と比べて、約5倍糖尿病へ移行しやすいと言われています。

●気づかぬうちに身体に悪影響を与える

動脈硬化は糖尿病を発症してからではなく「境界型」の時期からすでに始まっており、進行すると心筋梗塞・狭心症・脳卒中などの病気を起こしてしまいます。



喫煙は糖尿病発症や動脈硬化のリスクを上げる

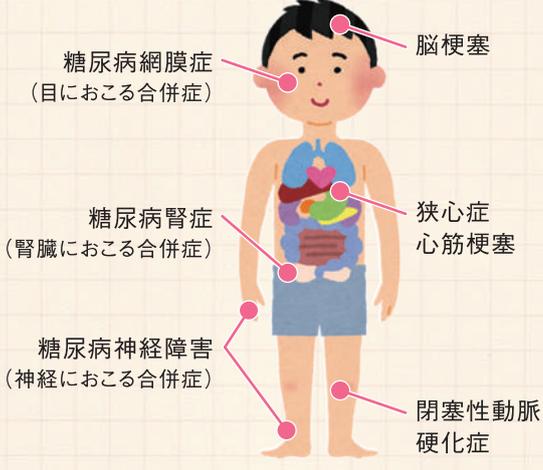
喫煙本数が多いほど糖尿病を発症しやすく、非喫煙者に比べて、喫煙者全体で1.4倍、20本以上では1.6倍糖尿病にかかりやすいというデータが出ています。また、糖尿病の方の喫煙は合併症のリスク、そして死亡リスクも高めます。しかし、長期の禁煙によって、死亡リスクを下げることができます。

「境界型」と言われたら、糖尿病への移行を予防、動脈硬化の進行を予防するために、早目に生活習慣の改善や禁煙に取り組み、定期的に検査を受けましょう。

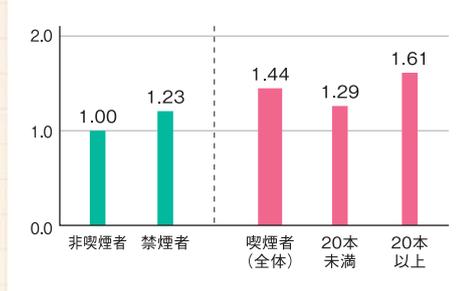
編集後記 サポートセンターでは、「気楽に、前向きに！」チャレンジできる禁煙教室も行っていきます。健康をおびやかすリスクを低減させて是非健康づくりにお役立てくださいね。

糖尿病が引き起こす合併症

三大合併症 動脈硬化症



喫煙状況別にみた糖尿病の発症リスク



※「25のコホート研究のメタアナリシスの結果」より抜粋

2型糖尿病患者の喫煙と総死亡リスク



※論文「Al-Delaimy WK, et al. Diabetes Care. 2001;24:2043-2048」より作図

各教室のごあんない 2016年10月 ▶ 2016年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 11/26(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 ①10/15(土)②11/19(土) ③12/17(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
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 ①10/8(土)②11/19(土) ③12/17(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	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。初回に体力年齢測定をします。	日 ①10/6～10/27(木)②11/3～11/24(木)③12/1～12/22(木)の各木曜4講座+3カ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)
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 ①10/23(日)②11/27(日) ③12/25(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 ①10/20(木)②12/10(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」受診の方は、その結果に応じて指導します。	日 ①10/10(月)②10/23(日) ③11/13(日)④11/27(日) ⑤12/4(日)⑥12/18(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10月 ▶ 2016年12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	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 ①10/2(日)②11/3(木)③12/4(日)

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	
乳がん検診、よかドックは全日程女性医師が行います。	10月
	11月
	12月
	12月

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10月 ▶ 2016年12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くださいませ。

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 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。

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 料 ¥1,000円

目 ①10/16(日)②11/20(日)③12/18(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

ホームページはここから!



あいれふ

「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。

