

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

# あいれふ

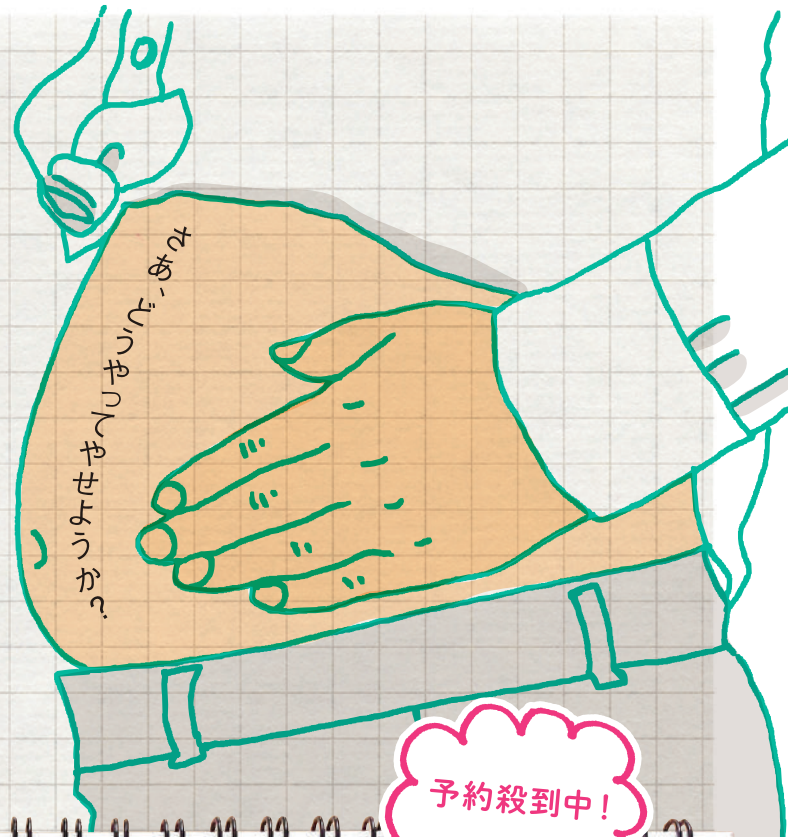
自分の体を知って、いざスメ!  
健診のススメ! 通信

2016 Winter

15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」



予約殺到中!

3か月後  
フォロー教室

5回目	4回目	3回目	2回目	1回目
<ul style="list-style-type: none"> <li>○腹部スキャン</li> <li>○体力測定、<b>体力測定の結果説明</b></li> <li>○3か月間のふり返りと今後について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○効果的にやせるための運動実技</li> <li>○健康づくりのための目標立てとまとめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「やせるために 食事のひと工夫」の話</li> <li>○<b>ごはんの計量とお弁当の試食</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「効果的な運動について」の話、体力測定の結果説明</li> <li>○<b>自転車エルゴメータ運動</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○腹部スキャン、<b>体力測定</b></li> <li>○「生活習慣チェックとメタボリックシンドローム」の話、記録表の付け方</li> </ul>

運動や食事のポイントを5回コース(19~21時)でわかりやすく学べます。

## 健康的に「やせナイト塾」

楽しい!仲間と一緒に!  
毎週木曜19時「あいれふ」に集まれ!

### やせナイト塾 体力測定結果シート

測定項目	測定値	判定	判定基準
身長	156.8 cm	—	
体重	56.3 kg	—	
BMI	22.9	普通体重	男女共通 18.5未満 18.5~25未満 25~30未満 30以上 やせ型 普通体重 肥満 高度肥満
腹圍(推定)	75 cm	普通	男性は85cm以上で内臓脂肪型肥満 女性は90cm以上で内臓脂肪型肥満
体幹脂肪率	21.4%	平均的	平均的 多め 少なめ 13.9~27.0% 27.1%以上 男性 13.9%未満 21.5~36.8% 36.9%以上 女性 21.5%未満 やや過剰 過剰
内臓脂肪レベル	14.9	やや過剰	男女共通 標準 1.0~9.0 10.0~14.5 15.0以上

●測定結果 ※2回測定したのもっとも良かった数値を表示しています。					体力年齢	
握力	長座体前屈	10m障害物歩行	開眼片足立ち	上体起こし		
あなたの結果	24 kg	34 cm	8.4 秒	120 秒	56 回	67 歳
同世代の平均	47.9 kg	40.4 cm	40.4 秒	40.4 秒	23.4 回	

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



人気の秘密を一部公開します!

# 1 STUDY & TRY!

「さあ！運動しましょう！」……その前に大事なこと。

## まずは、体力測定をやってみましょう



### あなたの体力を「数値化」したことがありますか？

体重、体脂肪は測っているけれど、体力は意外と主観で「体力はある方」とか「体力が落ちた」くらいの認識しかないという方が多いのではないのでしょうか。体力があるのかわかるのか、自分の体力を数値化してみましょう。

実は、太っているのは運動不足で体力が低いケースが多いとされています。ですから、「やせる」前に、体力のない方はまず体力をつけることが必要になってきます。そこで「やせナイト塾」では、まず体力測定をしています。

### 体力と死亡率の意外な関係

体力にはいくつかの要素がありますが、中でも「筋力」と「持久力」は死亡率と直接関係があるとされています。九州大学医学部の研究(\*)によると、握力(筋力)が一定のレベルより低下すると死亡率が急に上昇傾向を示すことがわかっています。

このことから、体力レベルを把握しておくことが健康度チェックになると考えられています。



\*文献:「運動疫学研究, 16(2), 111-114, 2014」

### 「やせナイト塾」の体力評価は「65歳以上版」です

やせナイト塾での体力評価は文部科学省・新体力測定65歳以上版を用いています。とても安全性が高い体力テストで、65歳以上版となっていますが、65歳未満の参加者の方にも適応します。

#### 筋力の評価 握力

握力は全身の筋力を代表するといわれています。

背筋、足はまっすぐ手は少し体から離し息を吐きながら。上体、ひざを曲げてはいけません。



#### 歩行能力の評価 10m障害物歩行

10mの間に2mおきに置かれた20cmの高さの障害物を越えながらできるだけ速く歩きます。年を重ねるごとに歩幅が狭くなり、歩く速度は遅くなります。歩幅は脚の筋力レベルを表すともいわれています。

両足ジャンプはダメ。ハードル競技のように飛び越えてもいけません。



#### 筋持久力の評価 上体起こし

いわゆる腹筋運動(30秒間の測定)です。体の一部の筋肉を使った運動を長く続ける能力のことを筋持久力といえます。



腕を交差して胸にあて起き上がります。手を放してはダメ。

#### バランスの評価 開眼片足立ち

両目を開いた状態で最大120秒まで片足で立ち続けます。姿勢を微調整するために脚の筋力も必要となります。



#### 柔軟性の評価 長座体前屈

脚を伸ばして座った状態で、どれだけ前に曲げられるかを測定し柔軟性を評価します。柔軟性が高いと転んだときにケガをしにくくなります。

背中をまるめずまっすぐ座った状態から息をはきながら前屈。ヒザをまげてはダメ。



# 2 STUDY & TRY!

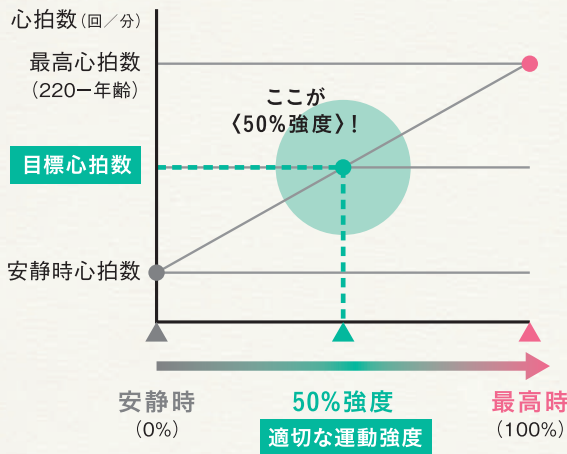
「やせナイト塾」のおすすめポイントはコレ!

## あなたの〈50%強度〉の運動を実体験できる!

自分の体力がわかったら  
〈50%強度〉の運動を算出してみよう



運動を安全に効率よく続けられるのが〈50%強度〉。まずはその基本をおさえましょう。



### ● あなたの〈50%強度〉の運動の心拍数は?

目標心拍数の求め方 (1分間あたり)

(最高心拍数※ - 安静時心拍数) ÷ 2 + 安静時心拍数 = 目標心拍数

(  -  ) ÷ 2 +  =  拍/分

※最高心拍数=220-年齢

〈50%強度〉がつかめたら  
自宅でも継続しやすいですね!



まずは、ストレッチで体をウォーミングアップ。そして、いよいよ自分の目標心拍数に合わせて自転車、ウォーキングをスタート! そうすることで、自転車をこいだり、歩く速度や身体への負荷具合をつかむことができ、ふだん運動するときの目安となります。

マシンにあなたの〈50%強度〉の数値を設定して、さあスタート!



軽く会話もできる  
〈50%強度〉で!



続いて、筋トレタイム! 自己流でやってしまうと、場合によってはケガにつながりかねない筋トレをきちんと教えます。しかも、座ってできる筋トレだから家でも、職場でも、ちょっとした時間ですぐできるのがグッド!



「3カ月後フォロー教室」で成果をチェック!  
同窓会みたいに盛り上がりますよ。  
受講者のみなさんの声をご紹介します

歩数計を買って  
よく歩くようになった



筋力トレーニングを  
実践するようになった



自分の食生活を振り返り  
いろいろ気づきがあった



食事やお菓子の  
カロリーを  
気にするようになった



料理で使う油の量を  
少なくするようになった



自分で立てた目標を続けたら  
体重が落ちてきてとても嬉しい  
今後も続けようと思う



# 3 STUDY & TRY!

自分に合った、目安量、食べ方、食事時間など普段の食事にすぐ活かせるポイントを！  
さあ、カロリーダウンへの道！

🚩 食事をしながら、健康的にやせる食事のポイントを学ぶので「すんなりガッテン！」と好評！



健康な体づくりには、バランスよく食べることが大切です。食事バランスの偏りや過食は、内臓脂肪をため込みます。食事バランスガイドを参考にして、自分に合った量を把握し、1日3食食べることが大切です。

「食事バランスガイド」(厚生労働省、農林水産省決定)は、1日に食べるちょうどよい食事のめやすをコマの形で表しています。上から**主食** **副菜** **主菜** と、しっかり食べてほしい料理を配置しています。バランスが悪いとコマがうまく回らず倒れてしまいます。

回ることでコマが安定するように、運動も大切。

運動

水分

食事に欠かせない水分はコマの軸。



菓子・嗜好飲料は楽しく適度に

コマを回すヒモは、菓子、ジュース、お酒。とる場合は食生活の楽しみにして適量(200kcalまで)を心がけましょう。とりすぎればヒモが太くなり、ヒモの役割を果たさなくなります。

主食と副菜が少なく、主菜とヒモが多すぎると……



## 太りにくい食べ方のポイント

朝食を抜かない



食事の回数を減らすと、かえって肥満を招きます。また、人間の体は昼間に脂肪を分解し、夜は脂肪を蓄積します。朝、昼にしっかりと食べ、夜は脂肪の少なめのおかずを就寝2時間前までに食べましょう。

遅い夕食はカロリーを控えめに



寝る前にたくさん食べると睡眠中に胃腸が働くため熟睡できない。えに、脂肪がたまりやすくなります。夕食が遅くなる場合は夕方に軽めの食事をして、夕食を少なめにしましょう。

よく噛んで食べる



脳が満腹と感じるのは食べ始めてから20分以上たってからです。早食いだ脳が満腹感に気づかず、食べ続けてしまう恐れがあります。よく噛んで食べれば、少量でも十分に満腹感を得られます。

## 📢 サポートセンターからのお知らせ

健康的にやせることは、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気を予防し、健康寿命を延ばし、長生きすることにつながります。一時的な減量ではなく、適正体重を維持していくための食事や運動に日々取り組むことが大切です。



福岡市健康づくりサポートセンター 糖尿病専門常勤医師 木村裕佳

## 編集後記

なつかしいですね、体力測定。学生の頃は毎年行っていませんでしたか？体力の状態を把握して効率よく健康づくり、おすすめですよ！

## 各教室のごあんない 2017年1月 ▶ 2017年3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 ¥ 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 ①1/14(土)②3/18(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 ①1/21(土)②2/18(土) ③3/18(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 ①1/21(土)②2/18(土) ③3/18(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 ①1/5～1/26(木)②2/2～2/23(木)③3/2～3/23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 ①1/22(日)②2/26(日)③3/26(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)	<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 2/16(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 ①1/15(日)②1/29(日) ③2/5(日)④2/19(日) ⑤3/5(日)⑥3/26(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 2017年1月 ▶ 2017年3月

### 要予約

託児可能 (500円)

対 対象者 ¥ 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> 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! ▶
<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 ①1/15(日)②2/4(土)③3/5(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、よかドックは全日程女性医師が行います。

1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	・	・	・	・
2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	・	・	・	・
3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	・

# ここにこルーム50分教室のご案内

2017年1月 ▶ 2017年3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ご確認くださいませ。

- 対 対象者
- 料 料金
- 開 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

(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 ①1/15(日)②2/19(日)③3/12(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。

