

あ! なんか 見たことある!

ここで

よかドックゃ がん検診

やってたんだ~

自分の体を知って、いざススメ!

あいれふ

健診のススメ!通信

2017 Spring

16号





女性医師の日も あるらしい!



休日や夜間に

「サポートセンター」に 受けられる!? 行ってみた!

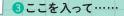
1昭和通りの大正通交差点を

長浜方面へ











エレベーターで! 予約は4階へ!



5元気な人は階段で! 目指すは「健康山」~



〈よかドック〉とは……

〈よかドック〉とは、福岡市国民 健康保険の特定健診・特定 保健指導の愛称です。

2コレが目印!

●よかドック(特定健診・特定保健指導)

実施年度において40歳~74歳の福岡市国民健康保険加入者が対象。

●よかドック30

実施年度において30~39歳になる福岡市民(職場等で同等の健康診 断を受ける機会のない人)が対象。

健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

3092-751-2806

受付時間/9時~17時



▶ 人気の秘密を一部公開します!

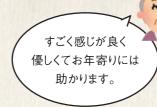
受診時に 先生とお話ができて よかった。

STUDY & TRY!

mannament manne

「よかドック」「よかドック30」「各種がん検診」ってどんなの?

「もうすでに〈サポートセンター〉で体験済み!」のみなさんからもたくさんの嬉しい声をいただいています!



思ったより時間が かからなくて 良かったです。

託児もあるとか,



迷うことなっ 順序よく 進むことができた。



00

30代でも 健診を受けることが できた。

初めてでしたが丁寧に テキパキと対応いただきました。 来年も受診したい。

> とても親切で安心。 家族や友人にも すすめています。

迅速で丁寧。 親切なお声掛け 最高のおもてなし。

福岡に引っ越しして 良かった。 お見事です!!

スムーズでみなさん 優しく親切で わかりやすかった。

初めてで不安 でしたが、対応が良く 安心しました。

あいれふで 日祝日の健診が 受けられるんですね! 「よかドック」「よかドック30」って 受けた方がいいの?

平日夜間も やってるんだ

> 健診 受けとけば

よかった

「よかドック」「よかドック30」の検査でわかる高血糖、高血圧、脂質異常などは、 糖尿病、脳卒中、心筋梗塞など重大な病気の原因になります。これらを早期に 発見して、生活習慣を見直したり、必要に応じて治療を受けることが大事なので す。大きな病気をして「もっと早くわかっていたらこんなことには……! と後悔す



生活機能の低下、要介護状態、死亡



「各種がん検診」ってどんな検診ですか?

がんは、ここ30年間、日本人の死因の第一位です。男性の罹患(病気にかかること)率は胃がん、大腸がん、 肺がん、女性は乳がん、大腸がん、肺がんの順となっています。特に女性の乳がんの死亡率は毎年増え続けて います。がん発症のリスクを高める要因としては男性で喫煙が最も高く、続いて肝炎ウィルスなどの感染、飲酒で す。女性では感染、喫煙、飲酒となっています。また肥満も発症のリスクを高めます。がん発症を予防するために は、禁煙、適正飲酒、運動、適正体重の維持、食生活の改善など生活習慣の改善が必要です。

●〈よかドック〉〈よかドック30〉で受けられる健診項目(※心電図は〈よかドック〉のみ、★は理想値)

	(011/1/10	カーフノコログ(文17 つ10分 陸の方面(※心电図は、よカドップ/のの、東は珪本語)			
	BMI(kg/m2)	肥満判定:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ★18.5~24.9			
体格	適正体重(kg)	身長(m)×身長(m)×22			
	腹囲	内臓脂肪量(面積)の目安 ★男性85.0cm、女性90.0cm 標準以上は内臓脂肪型肥満の可能性あり			
血	収縮期血圧	心臓が収縮して血液を送り出したときに血管にかかる圧 ★129mmHg以下			
圧 血液中の脂質	拡張期血圧	心臓が拡張したときに、血管が元の太さに戻りながらかかる圧 ★84mmHg以下			
	中性脂肪	血液中の「あぶら」★149mg/dl以下 数値が高いと悪性度が高くなる			
	HDLコレステロール	善玉コレステロール。 余ったLDLコレステロールや中性脂肪を肝臓へ運ぶ ★40mg/dl以上 数値が低いと動脈硬化が進む			
質	LDLコレステロール	悪玉コレステロール ★119mg/dl以下 数値が高いと血管にコレステロールがたまりやすくなる			
糖	空腹時血糖	血液中に含まれているブドウ糖 ★99mg/dl以下 ◆数値が高いと糖尿病が疑われる			
代謝	HbA1c(NGSP値)	過去1~2ヵ月間の平均血糖値を反映する指標 ★5.5%以下			
砌	尿糖	尿に含まれる糖分 ★陰性(一) プラスだと糖尿病が疑われる			
肝	AST(GOT) ALT(GPT)	肝細胞に多く含まれている酵素 ★AST、ALT=30IU/ 以下 数値が高いと、ASTでは肝炎・肝硬変・肝がんなど、ALTでは脂肪肝・肝炎・肝硬変など、			
機能	γ -GT(γ -GTP)	γ-GT=50IU/I以下			
尿	酸	細胞の材料となるプリン体の老廃物 ★7.0mg/dl以下 数値が高いと痛風などの原因になる			
	血清クレアチニン	老廃物の一種 ★男性1.1mg/dl以下、女性0.7mg/dl以下 < 腎機能が悪くなると血液中に増える			
腎機	eGFR	腎臓の機能を表す値(年齢、性別、血清クレアチニンから計算する)			
能	尿蛋白	尿に含まれる蛋白分 ★陰性(一) プラスだと腎臓等の障害が疑われる			
	尿潜血	尿に含まれる血液 ★陰性(一) プラスだと腎臓等の障害が疑われる			
心	電図(※)	心疾患の可能性の有無を調べる			
42	赤血球	血液中の赤血球の数 ★男性400~550(104/ul)、女性350~550(104/ul) 数値が低いと貧血			
貧血	血色素量	血色素は赤血球に含まれ、酸素を全身に運ぶ ★男性13.1g/dl以上、女性12.1g/dl以上 数値が低いと貧血			
	ヘマトクリット値	赤血球が血液中に占める容積の割合 ★男性40.0~50.0%、女性35.0~45.0% 数値が低いと貧血			

●〈各種がん検診〉で受けられる検診項目

	胃がん検診	バリウムによる胃透視または内視鏡検査	肺がん検診	胸部X線撮影(満40歳~64歳)
	大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	結核・肺がん検診	胸部X線撮影(満65歳以上)
	7 (100) 15 10 17(17)	2日内外区1-000区沿血区里	에 가다 이 시 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이 이	加引用が加速が(加りの加速を上)
	子宮頸がん検診	(受診は2年度に1度)子宮頸部粘膜の細胞診	骨粗しょう症検査	X線による骨量測定
	丁古類が心快診	(文)がは2年反に「反/丁呂斑印和族の細胞的	育組しより症候且	人様による 月里 別 足
	₩ ±° / ±Δ=Δ	(京長は0年度に4度)ーンエガニコ・		
	乳がん検診	(受診は2年度に1度)マンモグラフィ		

詳しくははさみこみチラシをチェック!

STUDY & TRY!

mundaninininini

健康情報発信、イベントも続々実施中。





さあ、予約して「サポートセンター」へGO!



健(検)診の他にはどんなことが 行われていますか?

「"あいれふ"はどこですか?」というお尋ねと同じくらい多いのは、「サポートセンターってそんなことまでされているんですね?!」と嬉しい発見をしていただくこと。

はさみこみチラシの通り、健康づくりのための各種教室、前ページで紹介した健(検)診ほかに、糖尿病予防支援、「元気!長生き!いきいき健康セミナー」、「ニコニコペース健康教室」を開催しています。

また、血糖値が気になる方に向けた「健康づくりサポート通信」の発行など、市民の健康を願い、情報を発信しています。 お気軽にお問い合わせ、お立ち寄りください。

ニコニコペース健康教室

健康的な身体づくりのために、毎月 第3土曜日に大濠公園で行っていま す。はじめて参加の方は、お気軽にお 問い合わせください。





骨粗しょう症検査

X線で手首(前腕骨)の骨 量(骨密度)を測定します。



健康づくりサポート通信

適度な運動、バランスよく規則正しい食 生活など生活習慣改善への情報を郵送

でお届けして います(登録 から半年間)。 対象は福岡 市民の方の みです。



編集後記 健康づくりサポート通信の登録者が昨年末時点で2 千名を突破!「元気!長生き!いきいき健康セミナー」も回を重ねるごとに早々に満席となるようになりました。市民の皆さまからの声にお応えし、また、一歩先から健康をサポートできるようこれからも企画してまいります。

あいれふ散歩

現代アートで文化勲章を受章 草間彌生さんの作品を 常設展示しています



〈草間彌生さんプロフィール〉

前衛芸術家、小説家。1929年長野県松本市生まれ。幼少より水玉と網目を用いた幻想的な絵画を制作。1957年単身渡米、前衛芸術家としての地位を築く。2016年世界で最も影響力がある100人(『タイム』誌)。2016年文化勲章受章。

〈三つの帽子〉

「YAYOI KUSAMA Three Hats」パンフレットより抜粋

〈帽子〉は草間が昔から用いてきたモチーフの一つで、絵やシルクスクリーン、立体オブジェとしてしばしば登場してきました。女の子がかぶるのにふさわしい、可愛らしいリボンのついた帽子をみていると幼い頃過ごした郷里の山々、遠くまで広がる田畑、通い慣れた散歩道など、思いで深い風景がよみがえってきて感慨深い気持ちになる、と草間は言います。

帽子は赤ちゃんからお年寄りまで年齢、性別に関係なく愛用されるとても身近なものです。三つの色鮮やかな帽子がまるで風に吹かれ、宙に浮かび野に舞落ちたかのようなこの作品は、「あいれふ」の南側の「健康づくりの道」と名付けられた歩道沿いに設置されました。私達はこの〈三つの帽子〉と対話しながら"歩く"という楽しさにきっと気付くことでしょう。

各教室のごあんない

2017年4月 ▶ 2017年6月

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。

■ 開催日や時間など ¥ 料金 対 対象者

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。 🗉 5/13(土) 14時~16時

¥1,000円 対たばこをやめたいと考えている方

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。 🗉 ①4/8(土)②5/13(土) ③6/17(土)9時45分~16時 ¥1,000円(同伴者も同じ) 划糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方

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。 🗉 ①4/23(日)②5/28(日)③6/25(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)

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。

■①4/9(日)②4/23(日)③5/14(日)④5/28(日)⑤6/11(日)⑥6/25(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

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。 🗉 ①4/15(土)②5/20(土)③6/17(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

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。 ■①5/11~6/1(木)②6/8~6/29の各木曜4講座+3カ月後のフォロー教室(全5回1セット)、19時~21時

¥ 1.000円(1セット)
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)

気軽に糖尿病教室

講習と料理モデルを使った食事チェックやお弁当の試食など(年3回実施)。 🗉 5/24(水) 10時~13時3 0分 ¥1.000円(お弁当付き) 対糖尿病や食事について学びたい方



楽しくおいしく 健康料理教室

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。 目 ①4/27(木) ②6/24(土)10時~13時30分 ¥1,000円

対健康食を学びたい方



総合健診のごあんない ^{2017年4月}

▶2017年6月

要予約

託児可能(500円)

■ 開催日や時間など

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			
よかドック	園40~74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円			
よかドック30	ック30 図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		
月15701天砂	胃内視鏡	醤満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) マンモグラフィは女性技師が対応。			
子宮頸がん検診	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)	図満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	□しよう症検査 図満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 □ ①4/2(日) ②5/7(日) ③6/4(日)			

(※) 平成29年度からマンモグラフィのみの検診となります。

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。

25 26 27 28 29 30 ·

にこにこルーム50分教室のごあんない 2017年4月 ▶ 2017年6月

身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください! 教室は急きょ、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。

回500円教室

対 対象者 ¥ 料金

目 開催日や時間など

当日OK! 予約がいらない! ※-部要予約

祝日は休講

1回500円教室

運動不足解消エアロ

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。

■①月曜13:30②火曜18:40

③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。

■①水曜11:10②金曜18:40

③土曜13:30

メタボ予防エアロ

有酸素運動で体力をアップさせメタ ボ予防を目指す。 **三** 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。 3水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばし、しなやかな身体に! 3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。

② 小曜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。※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。 ※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。

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。 **三**火曜10:10

美・ボディメイク

回500円教室

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。 3 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!

■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。 3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。

■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。 国金曜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。

■①月曜10:10②月曜11:10

メタボ予防筋トレ教室

筋トレで基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防に!

■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。 国火曜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。 3 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。 ■ 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。

図首が座った4カ月~2歳くらいまで のお子さんと保護者 ¥1,000円

■①4/16(日)②5/21(日)

③6/18(日)12:30~13:45

全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

ė

-000円教室

3092-751-2806

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



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・人権啓発センターが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。

