

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

2017 Summer

17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」

それワタシだ!



糖 尿 病 ? あ る あ る

- 糖尿病、気になるけどよく知らない
- 家族に糖尿病の人がいるんだけど
- 血糖値が少しずつ上がってきてます
- 血糖値がなかなか下がらない……
- 食事とか運動はどうすればいいの?

そんなあなたに、いい教室あります! **ひかも1,000円**

# 1 STUDY & TRY!

まずはおさらい！気になってるあなたの疑問にお答えします。

## 糖尿病ってどんな病気？



糖尿病って  
どんな病気？

身体のエネルギー源として利用されるブドウ糖を血液中から細胞の中に取り込むためには、**インスリン**というホルモンが必要となります。

このインスリンの量が低下したり、効きが不十分になったりすると、細胞にブドウ糖を取り込めなくなってしまいます。すると、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が高いままになってしまいます。

このような状態が長く続くと、将来的に全身にさまざまな異常を来してしまう。それが糖尿病です。



どんな症状？  
検査方法は？

糖尿病は**自覚症状がない**場合が多く、気が付かないうちに進行してしまっている場合も多くみられます。だから**健診や定期受診の血液検査が大切**なのです。

### 〈血液検査の結果を確認してみよう〉

●空腹時血糖 **100mg/dl** 以上、HbA1c **5.6%** 以上

血糖値が高めになっている可能性があります。  
生活習慣の見直しや改善が必要です。

●空腹時血糖 **126mg/dl** 以上、HbA1c **6.5%** 以上

糖尿病が疑われます。生活習慣の見直しや改善とともに、医療機関への受診が必要です。



糖尿病で怖いのは  
合併症と聞きました

そうです。高血糖が続くと血管を痛めたり、詰まりやすくなるなど、**全身の臓器に障害を起こしてしま**います。

糖尿病に特徴的な合併症として、**眼の合併症「網膜症」、腎臓の合併症「腎症」、神経障害**があります。重症化すると失明、透析や足の切断につながります。

その他にも狭心症・心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化症、歯周病、感染症、がん、認知症、骨粗しょう症などを発症しやすくなると言われています。



要注意は  
「肥満」と「遺伝」？

肥満になると、インスリンが効きにくくなります。そのため、糖尿病の予防や治療には肥満を予防・解消することが重要とされています。

血縁関係のある家族に糖尿病の方がいる場合など、もともとインスリンを出す力が弱い、インスリンが効きにくいという遺伝的素因を持っている人がいます。しかし、これらの人がすべて糖尿病を発症するというわけではありません。**食べ過ぎや運動不足、肥満という生活習慣に気を付けることで発症や悪化を予防**することは十分可能です。

# 2 STUDY & TRY!

## 糖尿病から考える生活習慣のありかた 血糖値を良好に維持する生活

ここが健康の分かれ道  
……かもしれない?!



### 糖尿病にならない、悪化させない! 生活習慣を見直そう

糖尿病の予防や治療は、健康的な生活を送ることが土台となります。そのためには糖尿病についての理解を深め、日頃の生活を自分自身でコントロールできるようになることが大切です。食事の内容や摂り方、運動、いろいろおさえておきたいポイントがあります。「健康づくりサポートセンター」の糖尿病教室では実際に体験しながら学ぶことができます。



### 大人気! 糖尿病教室をちょっとのぞいてみましょう!

食事の試食や運動療法の体験も!

お弁当の試食や料理モデルを使った体験も!

#### 基礎から学ぶ実践講座 1日糖尿病教室

10:00~16:00、月1回土曜日

参加費1,000円/要予約

ごはんを自分で計って  
あなたの適量を  
確認します。



野菜たっぷりのバランスよい1食を、時間をかけて食べます。普段の食事との違いに気付くことから、食事の改善が始まります。

血糖コントロールに運動は  
大切! 簡単な筋トレやスト  
レッチを体験します。



#### 半日で楽しく 気軽に糖尿病教室

10:00~13:30、年3回平日

参加費1,000円/要予約

お弁当を食べて自分にあ  
った食事の量やバランスのよ  
い食事を確認します。



298種類の料理モ  
デルのなかから、普  
段よく食べる料理を  
選びます。



パソコンでエネ  
ルギーや食事バラ  
ンスをチェック! 今  
後の食事の参考  
にしましょう!

教室受講後にはこんなサポートが **無料** で受けられます!

- 受講された方全員に! ……  
健康づくり情報「健康づくりサポート通信」をお送りします!
- 血糖値が高い方は、更に! ……「血糖改善サポート」も受けられます!  
スタッフが定期的なお電話などで、血糖改善に向けたサポートをします。

※サポートの対象は福岡市民の方となります。



▲「健康づくりサポート通信」

# 3 STUDY & TRY!

今年度も市民の皆さまの健康づくりのためにサポートしていきます!

さあ、「サポートセンター」へGO!



## 新しいセンター長が就任! よろしくお祈いします

4月より福岡市健康づくりサポートセンターのセンター長として着任致しました井口登與志でございます。

糖尿病専門医として長い間、大学病院などで糖尿病の診療や研究に携わってききましたが、これからはその経験をもとに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たいと思ひます。



糖尿病は、放置すれば重症化してさまざまな合併症を引き起こす怖い病気です。網膜症(後天的失明の第2位)、腎症(透析の第1位)、神経障害(足の切断につながります)や動脈硬化症(心筋梗塞・脳梗塞)のほかに、最近では、歯周病、骨粗しょう症、がん(肝がん・膵がん・大腸がんなど)や認知症との関連もあきらかになってきています。

糖尿病の予防や重症化予防には、早期に発見して、生活習慣を見直すことが最も大切です。

血糖値が「ちょっと高め」の方、糖尿病が気になる方、ご家族に糖尿病の人がいる方、健康づくりを目指してぜひ気楽に「あいれふ」においでください。

### 井口 登與志

(いのぐち とよし) 1981年九州大学医学部卒業。1989年～1992年米国ハーバード大学医学部ジョスリン糖尿病センター客員研究員。1997年九州大学病院助手、2001年同講師、2009年九州大学先端融合医療レドックスナビ研究拠点教授。

2017年4月より現職。

日本糖尿病学会学術評議員・専門医・指導医。日本糖尿病学会理事・九州支部副支部長。

## あ い れ ふ 散 歩

毎週木曜日は  
「健康ランチ」の日  
やっています!

提供時間 11:30～14:00

数量限定!



※写真は一例です。

1Fの「喫茶レストランオアシス」では、この春から新しいランチの提供を始めました! その名も「健康ランチ」です!

「健康ランチ」は、「健康づくりサポートセンター」の管理栄養士が監修した野菜たっぷり1食あたり約500kcalのランチです。味付けや彩りの工夫も参考に、普段の食生活を見直してみませんか? レシピを付けて提供しています。

なお、メニューは毎月変わります。店頭でご確認くださいね。

### 喫茶レストラン「オアシス」

福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ1階

☎092-713-3484

営業時間 / 10時～17時(月曜店休日)

※月曜が祝日の場合は、翌平日が店休日

### 編集後記

「食事をとるスピードって自分で意識したことがなかったんだな。糖尿病教室で時間をかけて食事をいただく体験は、目からうろこでした」と参加者の声。気付きのある機会を活かして、自分の生活習慣をまずは知ることから始めませんか。

## 各教室のごあんない 2017年7月 ▶ 2017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 ¥ 料金 対 対象者

<b>禁煙教室 (禁煙サポート)</b>	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①7/29(土)②9/30(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>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①7/15(土)②8/19(土)③9/16(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>歯周病予防教室 (歯周病健診)</b>	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①7/23(日)②8/27(日)③9/24(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>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①7/9(日)②7/23(日)③8/6(日)④8/27(日)⑤9/10(日)⑥9/24(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	
<b>ニコニコペース 健康教室</b>	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①7/15(土)②8/19(土)③9/16(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 ※通常は大濠公園で行いますが、7月、8月は熱中症予防のため、あいれふ7階第二研修室で実施	
<b>やせナイト塾 (生活習慣 改善教室)</b>	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回に体力年齢測定をします。日①7/6～7/27②8/3～8/31③9/7～9/28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) ※8/10(木)は休講	
<b>気軽に糖尿病教室</b>	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)。日9/7(木)10時～13時30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	
<b>楽しくおいしく 健康料理教室</b>	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8/24(木)10時～13時30分 対 1,000円 ¥健康食を学びたい方	
<b>夏休み!あいれふ 親子食育講座</b>	講習と料理教室を通して、子どもの成長を妨げない、正しい肥満の予防・解消法を学びます。日①8/4(金)②8/8(火) 対 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 ¥小学生とその保護者(1組3人まで)	

## 総合健診のごあんない 2017年7月 ▶ 2017年9月

### 要予約

託児可能(500円)

日 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
<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) マンモグラフィは女性技師が対応。
<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 (胸部X線撮影)</b>	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>	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 日①7/2(日)②8/5(土)③9/3(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	
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	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 . .
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

マークの日は子宮頸がん検診を女性医師が行います。よかドックは全日程女性医師です。

(※)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。

# ここにこルーム50分教室のご案内

2017年7月 ▶ 2017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ご確認くださいませ。

- 対 象 者
- 料 金
- 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

音楽に合わせた有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。

■ ①月曜13:30 ②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11:10 ②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。■ 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。■ 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！ ■ 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。■ ①月曜14:30  
②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。■ 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。■ 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。■ 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。■ 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10:10 ②月曜11:10

1回500円教室

## 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。■ 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。■ 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

1回1000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 ¥1,000円  
■ ①7/9(日) ②8/27(日)  
③9/10(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。

