

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

# あいにふ

自分の体を知って、いざススめ!  
健診のススメ! 通信

2018 Spring

20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」

# がん検診を 受けましょう!

託児OK!

土日祝も!

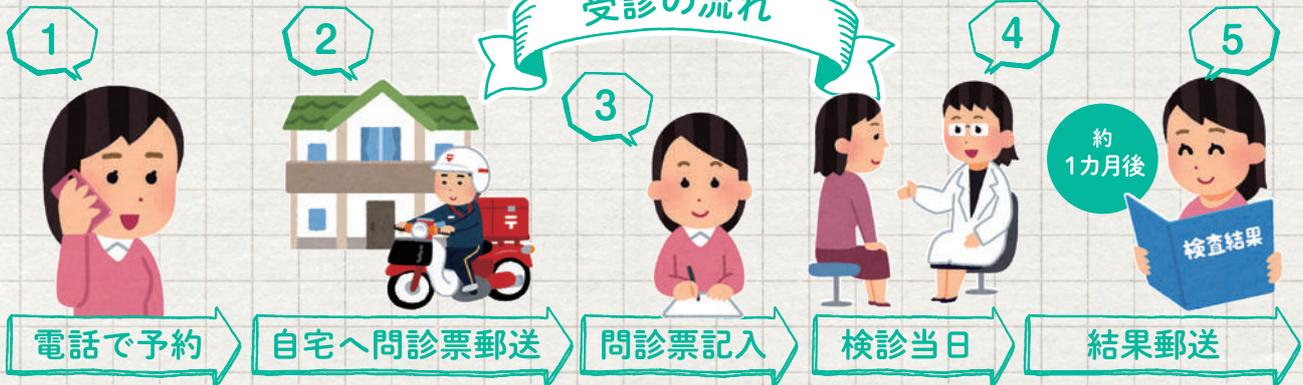
女性医師DAY!

## 早期発見、早期治療が 大切だから。



「健康づくりサポートセンター」では  
福岡市が実施するがん検診を行っております。

### 受診の流れ



HPよりメールで仮予約ができます

<http://www.kenkou-support.jp>

あいにふ



結果が要精査の方は  
早めに専門の医療機関を  
受診しましょう

「健康づくりサポートセンター」で行っているがん検診は中面をチェック!

# 1 STUDY & TRY!

## 「健康づくりサポートセンター」で行っているがん検診はこちらです！

「症状がないのに検診なんて……」。がんは、症状のない時に定期的に検診を受けて早期発見につとめましょう。

定期的な検診で  
すこやかな毎日を！



### 検診の対象者は「症状のない人」です。

日本人のおよそ2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで命を落としています。しかし診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、そして早期治療が可能となってきました。

がんはある程度進行した段階で初めて症状が出る事が多く、早期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。そのため、症状のない時に定期的に検診を受けることが重要です。

### 肺がん検診



#### レントゲン撮影

問診票記入・確認後、肺にがんの影がないか調べる、いわゆるレントゲン検査です。放射線技師の指示に従い、できるだけ大きく息を吸い込んでしっかり息を止めて撮影します。検査を受けるうえで、食事などの制限はありません。



**受診できない人**  
妊娠中、妊娠の可能性のある人。

**喀痰細胞診検査**  
満50歳以上でハイリスクの人は喀痰細胞診検査が受けられます。ハイリスクとはタバコ1日の本数×喫煙年数が600以上の人です。

### 胃がん検診



#### 胃透視(バリウム)検査

問診票記入・確認後、検査着に着替え、発泡剤(胃を膨らませるお薬)とバリウムを飲んでいただきます。検査の際、胃全体を撮影するため色々な動作をしていただきます。放射線技師の指示に従ってください。終了後に下剤を飲んでいただきます。



#### 受診できない人

妊娠中、妊娠の可能性のある人。手術で胃を全てとっている人。体重が120kg以上ある人。過去にバリウム、発泡剤、下剤で気分不良になったことのある人。血圧が高い人。めまいが起こりやすい人。

#### ご注意

※午前中の検診の場合、前日の夜9時以降飲食ができません。  
※授乳中の方は事前にご相談ください。  
※手足の力が弱く手すりを握りにくい人は医療機関での受診をお勧めします。

#### 胃内視鏡(胃カメラ)

検査の特性上、1回に受けられる人数に制限がありますので、お電話でお問い合わせください。

### 大腸がん検診

#### 大腸がん検診



事前に郵送した容器に、自宅で2日間の便を採って便に潜む血液の有無を調べる検査です。容器に同封の説明書に従い、採便してください。食事制限の必要はありません。



#### ご注意

※生理中は避けて採便してください。  
※提出日を含めて7日以内に2日分採取し、冷暗所で保存してください。



受付

### 子宮頸がん検診

#### 子宮頸がん検診

2年度に1回の受診です

子宮がんには、発生場所や特徴などが異なる子宮頸がんと子宮体がんの2種類があります。子宮頸がんはヒトパピローマ(HPV)の感染が主因で20歳代に急増しています。また、正常な細胞ががん細胞になる前の変異(異型細胞)を診断でき、早期発見しやすいという特徴があります。



女性医師DAYあります

#### 細胞診

問診票記入・確認後、子宮頸部の表面(粘膜)を軽くこすりとりまします。このとき、少量出血することがあります。



#### 受診できない人

妊娠中、妊娠の可能性のある人。(医療機関での受診をお勧めします)  
※生理中は正確な結果が出ないことがありますのでお勧めしません。



#### ご注意

福岡市が実施する子宮頸がん検診には、子宮体がん検診や超音波検査は含まれておりません。

### 乳がん検診

#### 乳がん検診

2年度に1回の受診です

乳がんは女性のがんで罹患率が一番高く、30歳代から増え始め40~50歳代で最も多くなります。治りやすいがんの一つですが、他のがんと比べて早い時期からがん細胞がリンパ液や血液の流れに乗り、他の組織に転移(遠隔転移)しやすい特徴があります。また自己チェックで異変を見つけることのできるがんです。

女性技師が対応します

#### マンモグラフィ

問診票記入・確認後、透明なプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影します。個人差がありますが痛みを感じることもあります。生理前1週間は避けると良いかもしれません。

#### 受診できない人

妊娠中、妊娠している可能性のある人。授乳中の人。断乳後6ヶ月以内の人。豊胸手術後の人。ペースメーカーを挿入されている人。



#### ご注意

福岡市が実施する乳がん検診には、視触診・超音波検査は含まれておりません。

# 2 STUDY & TRY!

さあ、予約してGO!

「福岡市健康づくりサポートセンター」へ!



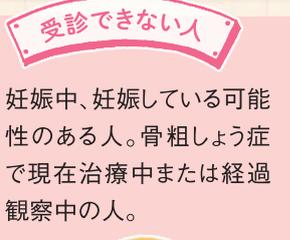
## こんな検診もあります!



骨粗しょう症検査

前腕部にX線をあてて骨密度(骨量)を測定する検査です。

検査後に管理栄養士が結果説明および骨粗しょう症を予防する食生活についてお話しします。



妊娠中、妊娠している可能性のある人。骨粗しょう症で現在治療中または経過観察中の人。



## 平成30年4月より ナイト健(検)診がリニューアル!

開催日が毎月第3水曜日から  
「毎月第1火曜日」に変わります!

火曜日

※平成31年1月は第2週  
の8日(火)に実施します。



## 2 内容がさらに充実します!

●8月7日(火)のナイト健(検)診で  
骨粗しょう症検査を実施します。

毎回定員に達する人気の検査です。この機会にぜひご受診ください!

●ナイト健(検)診の女性医師DAYが増えます。

子宮頸がん検診を女性医師が行います。働く女性の皆さんのお仕事帰りにおすすめです! ご予約お待ちしております。

### 編集後記

「ここで検診ができるって知りませんでした」という声がなくなるようにスタッフ一丸となって市民の健康づくりに邁進いたします! お気軽にお問い合わせください。

## あ い れ ふ 散 歩

### キース・ヘリング

(1958~1990年)



〈キース・ヘリング プロフィール〉

米ペンシルヴァニア州出身、地下鉄・路上グラフィックから出発したパブリック・アーティスト。70年代にはニューヨークカルチャーの寵児と言われ、壁・道路・公共彫刻・ポスターなど世界中にそのイメージを刻みました。

〈作品タイトル「UNTITLED」〉

作品「UNTITLED」は、数少ないヘリングの野外彫刻の中でも最大級であり、日本初のヘリング彫刻です。この彫刻が制作された1985年は、ヘリングが戸外に大規模彫刻作品を作ることに興味を持ち始めた年であり、スタジオでアルミを使ってモデルをつくり、それをもとに鋳造所で制作していたそうです。また、犬のイメージは、キースの自分自身のサインあるいはトレードマークとして世界中に広く知られていた頃です。この彫刻が発表されたニューヨークでの個展は、風変わりな遊園地のような雰囲気に包まれ、子どもたちは彫刻により登ったりできるなど作品と親しみました。年齢・性別問わず、道行く人、「あいれふ」のシンボルとして多くの市民に親しまれています。

## 各教室のごあんない

2018年4月  
▶2018年6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すので、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

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 5/12(土) 10時～12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	詳しい糖尿病の基礎講習、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。日 ①4/14(土)②5/12(土)③6/9(土) 10時～15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	
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 ①4/22(日)②5/27(日)③6/24(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)	
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 ①4/8(日)②4/22(日)③5/13(日)④5/27(日)⑤6/10(日)⑥6/24(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	
ニコニコペース健康教室	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 ①4/21(土)②5/19(土)③6/16(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	
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付けます。実技、講義など。初回に体力年齢測定をします。日 ①4/5～4/26②5/10～5/31③6/7～6/28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時から2時間程度 ¥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)	
楽しくおいしく健康料理教室	講習と調理実習を通して、毎日の食生活で実践できるよう、テーマにあったバランスのよい食を学びます。日 ①4/26(木)②6/16(土) 10時～13時30分 ¥1,000円 対 健康食を学びたい方	 <p>イメージ▶</p>

## 総合健診のごあんない

2018年4月  
▶2018年6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
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) マンモグラフィは女性技師が対応。
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	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 日 ①4/8(日) ②5/6(日) ③6/3(日)

実施日・受付時間	
<input type="checkbox"/>	土曜・日曜・祝日…9時～10時
<input type="checkbox"/>	火曜日…18時～19時
～総合健診カレンダー～	
4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 . . . . .
5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 . .
6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

2018年4月 ▶ 2018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。

当日OK! 予約がいらない!

祝日は休講です

■ 開催日や時間など

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木曜11:10  
④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

### 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。

- ①水曜14:30 ②土曜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



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。■ ①火曜10:10  
②木曜14:30

### 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 (90分)

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

### 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

1回500円教室

### 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  
③土曜10:10

### 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 (80分)

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)

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11:10 ※保護者同伴



※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。



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

「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。