

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

2018 Summer

21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」



その食事で大丈夫?

大人も食育。

1 STUDY & TRY!

「バランスよく食べる」「朝食を食べる」……自分には必要ないって思ってませんか?!
大人になったら、積極的に食育!

肥満の増加

50代は約4割が
肥満?!他の年代も
注意……!!



大人の食の特徴……

食べ方

早食い・だらだら食い!
スマホを見ながら
食べてませんか?



朝食欠食

働き盛りなのに
食べない



増える中食・外食

正しく選んで?
便利なものも
使い方次第



食育とは?

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識や選択する力を取得し、健全な食生活を実践できる人を育てること。

私たちの心も身体も「食」の上に成り立っています。大人になってからも正しい食を実践し続けましょう!



「食べる」ことについて、ちょっと考えてみませんか? 

2 STUDY&TRY!

朝ごはん、食べていますか?

正しい食習慣は、生活習慣病の予防にも重要!!
しっかり3食食べましょう。
管理栄養士 肘井



朝食を抜く人が多い! 健康的な1日は朝ごはんから

特に、働き盛りの20~30代では、約3割の人が朝食を食べていません。また、1人暮らしや高齢者の世帯なども、十分に朝食がとれていない人が多いといわれます。朝ごはんをしっかり食べると、よいことがたくさんあります。

正しいリズムで食べると……

👉 体内時計が整って、
知力・体力十分な毎日になる!

人間は規則正しく活動するようにできています。毎日決まった時間に、必要な栄養素をたっぷり含む食事とすることで、全身の状態が整います。



バランス良く食べると……

👉 効率よくエネルギーを使うことができる!

朝・昼・夕食の中で朝食が最も食後に発生する熱量が多くなっています。朝からバランスよく食べると、活動量が増える日中に向けてしっかりと栄養素を補給することができます。



3 STUDY&TRY!

自分の体型をチェックしよう!



飲み過ぎ? 食べ過ぎ? 運動不足?? 体重をきちんとコントロール!

普段から、自分の体重や体型と向き合うのは大切なことです。やせや肥満を予防しましょう。

👉 毎日体重を測ろう!

同じ時間と状態で体重測定をすると、コントロールがしやすくなります。まずは体重計に乗りましょう!



👉 BMIをチェックしよう!!

やせや肥満を簡単に判定します。

●BMI(体格指数)の求め方

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

●肥満の判定基準

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	普通
25以上	肥満

👉 目標を決めて、行動しましょう!

実は、BMIだけでは体脂肪や筋肉の量がわかりません。体重が普通でも、実は筋肉が衰えて虚弱状態になっていることも…。運動習慣も振り返ってみて!



4 STUDY&TRY!

何を、食べていますか?

やみくもダイエットはNG!

やみくもに摂取カロリーを制限するダイエットは脂肪とともに筋肉や骨を失う恐れあり。必要な栄養素を理解してバランスよくとり、筋肉や骨を維持しましょう。

Dr 武井



栄養素のバランスがよい食事をとろう!

栄養素は主に働きと性質から、「糖質」・「脂質」・「たんぱく質」・「ミネラル」・「ビタミン」に分類されます。栄養素は、全部そろって初めて、本来の役割を果たします。「バランスがよい食事」とは、この5つの栄養素を十分な量とれる食事のことです。

また、一食で「主食」・「主菜」・「副菜」の3要素を意識してそろえると、バランスよい食事になります。

糖質

エネルギー源になる

ご飯、小麦製品(パンや麺など)、でんぷん質(春雨など)、いも類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこしなど

主に主食として食べる。体の主要なエネルギー源として働く。不足すると体力低下や疲れを招くことも。

脂質

エネルギー源になる

からだをつくる

油、バター、種子類(ナッツ・ゴマなど)、アボカド、ベーコンなど

エネルギー源となるほか、ビタミンの吸収などにも関わる。

たんぱく質

エネルギー源になる

からだをつくる

魚、肉、大豆、卵、チーズなど

主に主菜(メインのおかず)として食べる。筋肉・血液・臓器・皮膚など、体の構成材料となる。

ミネラル

からだをつくる

からだの調子を整える

野菜、海藻、牛乳など

体の調子を整えるほか、体の構成成分にもなる。

ビタミン

からだの調子を整える

野菜、果物など

他の栄養素が効率よく働けるようにサポートするなど、健康維持に関わる。体の中で、ほとんど作用ができず、食事とる必要がある。

👉 主食

ご飯の量は、自分の身長分くらいが目安。(例えば、身長150cmの人は、1食150gのご飯)

👉 主菜

こぶし大くらいの量が目安。脂質や塩分が多いので、食べ過ぎに注意。

👉 副菜

小鉢1~2皿くらいが目安。(1日で野菜を350g=小鉢5皿を目指しましょう)

果物と乳製品、毎日とってますか?

👉 果物

1日に、可食部約200gが目安

- リンゴなら1/2個くらい
- バナナなら1本

👉 乳製品

牛乳、ヨーグルトならコップ1杯くらい(180g)が目安。乳製品のとりすぎに注意しましょう。

今日は何にしようかな!

2 福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS! 3

5 STUDY & TRY!

「適量」を心掛けよう!

大人になったら好きなもの食べたい……
でも、間食・アルコールの過剰摂取は禁物!!

間食

本来は、3食で不足した分を補うもの。大人になったら、適量を心掛けよう!

おすすめのおやつ

良質のたんぱく質や、ビタミン・ミネラルを含むものを選びましょう。

量のめやす

- おにぎり……1個
(約160kcal)



アルコール

純アルコール量で約20gが目安。適量と休肝日を意識して! 女性や高齢者はさらに少なめに!



あ い れ ふ 散 歩

あいれふでランチ!

当店の一番人気は「オアシス弁当」です。メインは日替わりで、彩りや季節感豊かなやさしい味わいです。また、毎週木曜日は健康づくりサポートセンター・管理栄養士の監修による野菜たっぷり「健康ランチ」(1食約500kcal)を限定10食で提供しています。おちついた雰囲気の内店で、ゆったりとお過ごしください。ご予算・お時間に応じて、ご予約・配達を承ります。お気軽にご相談ください。

オアシス弁当▶



▲健康ランチ(※写真は一例です)

6 STUDY & TRY!

食べ方も大事です!

子どもの頃は、心掛けていたのにな……
良い食べ方を意識して食事しよう

よく噛む!

20分以上かけて食べてみましょう。咀嚼回数が増えれば、消化器への負担が減り、口周りの筋肉も鍛えられます。



意識して食べる!

スマホを見ながら……などは控えましょう。食事に意識が向くと、食べ過ぎも防げます。



だらだら食べない!

食後もお菓子を食べたりしていませんか?
団欒は大事ですが、食べる量と時間は気を付けて!



社会福祉法人
つばめ福祉会

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

ランチタイム/11時30分~14時

(なくなり次第終了)

店休日/月曜(祝日の場合火曜が店休)

年末年始など

編集後記

健康づくりサポートセンターでは、管理栄養士が担当する料理教室を2カ月に1回開催。「どれくらい食べたらいいの?」という方はぜひご参加ください。

総合健診のごあんない 2018年7月
▶ 2018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。
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。お問い合わせください。

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	7月より対象年齢や内容に変更があります。詳しくは下記をご覧ください。
乳がん検診 (マンモグラフィ)	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 ①7/1(日) ②8/5(日) ③8/7(火・夜間) ④9/2(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～	
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30年7月から「胃がん検診」が変わります!

〈平成30年6月まで〉	受診間隔	対象年齢(満年齢)			料金
		35～39歳	40～49歳	50歳以上	
バリウムによる胃透視	1年度に1回	○	○	○	600円
内視鏡(胃カメラ)検査	1年度に1回		○	○	1800円

〈平成30年7月から〉	受診間隔	対象年齢(満年齢)			料金
		35～39歳	40～49歳	50歳以上	
バリウムによる胃透視	1年度に1回	対象外	○	○	600円
内視鏡(胃カメラ)検査	2年度に1回		対象外	○※	1800円

※胃カメラは平成30年度に50歳以上の偶数年齢になる方が対象です。

胃がんリスク検査(ピロリ菌検査等)を平成30年7月より開始!

血液検査(ピロリ菌抗体検査+ヘブシノゲン法)

35歳(昭和58年4月1日から昭和59年3月31日生まれの方)

40歳(昭和53年4月1日から昭和54年3月31日生まれの方)

料金……1000円

●胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。●ピロリ菌の除菌に要する費用は、保険診療の対象となります。

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。



各教室のごあんない

2018年7月
▶ 2018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すので、それぞれお問い合わせください。

目 開催日や時間など ¥ 料金 対 対象者

一部教室の内容や時間に変更になります!

気軽に 糖尿病教室

要予約

- その1 開催時間が午前中から
13時半～15時半に変わりました!
- その2 料金が1,000円から500円に
変わりました!

講習や料理モデルを使った食事チェック、運動のお話など 目 ①7/4(水)②9/18(火)(年4回実施)13時半～15時半 ¥500円 対 糖尿病や食事について学びたい方



禁煙教室

要予約

- その1 午後開催でしたが、平成30年度から
午前中に開催します。

実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易的な肺年齢の測定 目 ①7/28(土)②9/29(土)10時～12時 ¥1,000円 対 タバコをやめたいと考えている人



やせナイト塾

要予約

- その1 体組成(インボディ)の測定を
始めました。筋肉量や脂肪量などを測ります
- その2 料理モデルを利用した食事選択
学習を始めます!バランスの良い食事を学びましょう

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。初回に体力測定をします

目 ①7/5～7/26②8/2～8/30③9/6～9/27の各木曜4講座+3か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

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)



インボディ



上記の他にも「1日糖尿病教室」(1,000円)、「歯周病予防教室(歯周病健診)」(1,000円)、「ヘルシースクール」(無料)、「ニコニコペース健康教室」(年会費2,000円(体験は無料))、「楽しくおいしく健康料理教室」(1,000円)などさまざまな教室をご用意しております。日程や時間など、お問い合わせください!

「楽しくおいしく健康料理教室」イメージ▶



ここにこルーム50分教室のごあんない

2018年7月 ▶ 2018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、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

目 開催日や時間など

1
回
50分

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。
目 ①月曜13:30
②火曜18:40③木曜11:10
④金曜11:10

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



1
回
50分

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 ①火曜10:10
②木曜14:30

※運動しやすい服装でお越しください。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けます。少し早めにお越しください。

※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。

※教室は急ぎ、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。詳しくはお問い合わせください。

1
回
50分

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。
目 火曜13:30

上記の他にも「ロコモ撃退 かんたんエアロ」、「転倒予防 ステップエクササイズ」、「ストレッチ」、「ボディメイク」、「ボディリセット」、「認知症予防のための社交ダンス」、「シニア筋トレ」、「メタボ予防 筋トレ教室」、「生活体力アップ体操教室」、「キッズ体操教室(幼児クラス)」などさまざまな教室をご用意しております。日程など、お問い合わせください!