

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 Autumn

22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」

自覚症状が
ないのが
糖尿病?
ですよね!



そして
糖尿病
を引き起こすのも
全身の
血管障害を
起こして



お気軽に「糖尿病教室」へお越しください!

糖尿病は高血糖、合併症ともに初期は自覚症状がありません。そのため糖尿病が原因で失明、透析、足切断となる患者さんが多いのが現状です。

糖尿病教室では、一人ひとりの問題点を明らかにして、無理なく生活習慣を改善し、継続するお手伝いをしています。お気軽にお越しください。治療の励みがない方、味方がない方、完璧模範生にならなくても大丈夫です。

一人ひとりに
合わせた
生活習慣改善の
ご提案をします!



Dr 武井

1 STUDY & TRY!

糖尿病を正しく知って、対策しよう



まずは知ってほしい、糖尿病の4つの事実。

糖尿病患者さんは歯周病が重症化します
歯周病が改善するとHbA1cが1%低下するという報告もあります。

高齢者糖尿病患者さんの認知症のリスクは、アルツハイマー型および脳血管型ともに非糖尿病患者さんの2~4倍です。

高齢者の糖尿病患者さんは認知症のリスクが上がります

糖尿病があるとがんになるリスクが上昇します
我が国の疫学データによると、糖尿病は少なくとも大腸がん、肝臓がん、膵臓がんのリスク増加と関連しています。

糖尿病の患者さんは骨折のリスクが増加します
糖尿病の患者さんは、骨質の低下による骨折のリスク増加が認められ、持続的な血糖コントロールの悪化は、骨折リスクを上昇させます。

少しだけ頑張ってみようか、取り組んでみようかと思えたらそれが最初の一步です。



糖尿病の食事運動療法は、型通りの指導だけではその通りにできないと挫折する人が必ず出てきます。基本の土台を学び、それを踏まえてそれぞれ生活習慣の問題点をみつけて少しずつ変えていくことが重要で、数値改善のきっかけをつくります。

合併症は目・腎臓・神経だけではなくありません。私たちは、合併症でご苦労されている方にたくさんお会いしてきたからこそ、今のうちにお伝えしたいのです。「何がわからないのかもわからない」でも、だいじょうぶ。今だから始めましょう!

2 STUDY & TRY!

いまこそ「養生訓」で生活習慣をチェック!

福岡の偉人、貝原益軒先生から現代の生活習慣への警鐘が!

糖尿病は、日々の生活習慣の蓄積によって合併症を起こす進行性の疾患です。そこで今回は、貝原益軒先生が著した『養生訓』をご紹介します! 約300年前に記した『養生訓』にチャレンジ!

食事のこと
多食多嗜

よく噛んで、腹八分を心掛けよう!
ちゃんと噛んでいますか?よく噛んで食べると、満腹感が得られ、食べ過ぎの予防になります。しっかり噛んで、食事の時間を20分くらい確保しましょう。

運動のこと
多歩多歩

ほどこく歩こう!
車に頼る生活から自分の足に頼る生活にちょっとだけシフトしましょう!例えば、近くの買い物は車ではなく歩いて行く、バス停を1つ前で降りて歩くなど……。

生活のこと
多煩多眠

早起き早寝を心掛けよう!
一般的に規則正しい生活=「早寝早起き」と信じられていますが、毎朝同じ時刻に起床し太陽の光を浴びることで、すみやかに快適な入眠をもたらします。「早起き早寝」を心掛け睡眠不足を解消しましょう。

多肉多菜

野菜を多く、ごはんやおかずは適量に!
おかずが多いとご飯がすすむ!しかも、肉や魚などおかずになる食材は、脂肪が多く含まれます。とりすぎると、エネルギー過剰になり、肥満につながることも。野菜を多く取り入れて、ヘルシーな食事をとりましょう。

多怒多楽

筋トレで、筋肉をつけよう!
体脂肪を減らしながら、筋肉を増やすことで元気なからだをつくりましょう!有酸素運動で体脂肪を減らし、筋力トレーニングで筋肉を増やしましょう。たとえ高齢になっても筋力トレーニングを行うと筋肉は増えるのです。

多怒多楽

よく笑ってストレスなく過ごそう!
からだや心にストレスがかかると血糖値を上げるホルモンが分泌され、血糖値が上昇します。ストレスをためない、あなたなりの方法を探してみましょう。

「養生訓」とは 江戸時代の健康ブーム火付け役・貝原益軒先生

貝原益軒(1630-1714) 福岡城内東邸に生まれる。江戸時代の健康な暮らしについての解説書、養生書であり医学書である『養生訓』(全八巻)を執筆。第三巻には、飲み物、食べ物、飲み方、食べ方における養生法、「元気が生命の元」「飲食は生命のやしない」「病気は口から入る」「飲食は控えめにすること、七、八分程度でやめよ」「魚類、野菜の調理法、香辛料の使用法」などが記され、現代の生活習慣への警鐘ともとれる。



3

STUDY & TRY!

基礎から実践まで! 糖尿病教室のススメ

スタッフ一同お待ちしております!



選べる糖尿病教室、大人気です

当センターには、糖尿病専門医、管理栄養士、保健師、運動指導士など専門スタッフが所属しています。教室は2種類、みなさんのご都合に合う教室を選んで気軽にご参加ください!

詳しく学びたいなら

1日糖尿病教室 **要予約**

糖尿病の詳しい基礎を医師・管理栄養士・運動指導士がお伝えします。講話と運動実技(家でできる筋トレやストレッチ)、昼食として糖尿病食を試食していただきます。

日 月1回土曜日開催 10:00~15:00

¥ 参加費1,000円



InBody570

血糖改善サポート(※)をご利用される方には、InBody測定を行っています。簡単に体の部位別筋肉量・脂肪量を測定できます。

(※)福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方は「血糖改善サポート」を無料でご利用いただけます。

短時間で学ぶなら

気軽に糖尿病教室 **要予約**

講話や料理モデルを使った食事体験学習を通して、糖尿病の基礎を学びます。医師・管理栄養士・運動指導士の簡単な講話があります。

日 年4回開催 13:30~15:30

¥ 参加費500円



実物そっくりの料理モデルは298種類!自分で選ぶことで、バランスの良い食事を毎日の生活に活かすことができます。



message for you 井口センター長から糖尿病が気になっているみなさまへ

昔、風邪は万病の元という言葉をよく聞きましたが、今はまさしく糖尿病は万病の元と考えられています。眼や腎臓や神経の合併症だけでなく、健康長寿をおびやかす認知症、がん、骨粗鬆症やサルコペニア(筋肉量・筋力低下)などとの密接な関係が明らかになっています。

糖尿病の予防や合併症の予防は、現代の養生訓と言えるかもしれません。

福岡市健康づくりサポートセンター 井口 登與志 センター長

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。日本糖尿病学会九州支部副支部長。







各教室のごあんない

2018年10月
▶ 2018年12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 11/10(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 ①10/6(土)②11/10(土)③12/8(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 ①10/28(日)②11/25(日)③12/23(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 ①10/14(日)②10/28(日)③11/11(日)④11/25(日)⑤12/9(日)⑥12/23(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 ①10/20(土)②11/17(土)③12/15(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、実技・講義を通して総合的に正しい知識を身に付けます。体力年齢や体組成(InBody)の測定、料理モデルを利用した食事選択学習など。 日 ①10/4~10/25②11/1~11/22③11/29~12/20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)	 InBody
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 ①10/10(水)②12/15(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

2018年10月
▶ 2018年12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40歳以上の福岡市民の方 ¥600円
	胃内視鏡	対 満50歳以上の偶数年齢で福岡市民の方 ¥1,800円
	胃がんリスク検査(※1)	対 年度中に35歳または40歳になる福岡市民の方 ¥1,000円
乳がん検診(※2)	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	
肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方(満65歳以上は結核検診を含む) ¥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 ①10/7(日) ②10/21(日) ③11/3(土) ④12/2(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~	
10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 . . .
11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 .
12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

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

(※1) 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。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。お気軽にお問い合わせください。(※2) マンモグラフィのみの検診となります。

ここにこルーム50分教室のご案内

2018年10月 ▶ 2018年12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。



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。