

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

2019 Spring

24号



よかろーもん

健診うけたら
よかろーもん!

健診結果を 深く読み解く

1 STUDY & TRY!

健康診断を受けていますか? そして、
健診は、受けた後も大切なんです。



肥満や喫煙、運動不足など、日頃決していいとはいえない生活習慣を送っている人でも、「自分は大丈夫」と思っている人は多いのではないのでしょうか。

福岡市国民健康保険の特定健診「よかドック」は、進行するまで自覚症状の少ない糖尿病などの生活習慣病を早期に発見し、予防するために行われます。

健診を受けた後は、結果と向き合い自分自身の生活習慣を振り返ることが大切です。生活習慣の改善が必要な場合は、できることから取り組みをはじめましょう。結果に異常がない場合も、年々数値が悪化していないか毎年健診を受けて確認しましょう。

健診を受診

年に1度
健診を受診して
健康状態をチェック!



結果を確認

各検査が何を調べているのかを知ろう。
数値の変化に注目!



健康づくりを 実践

運動や食生活の
改善を実践・継続
しよう!



生活習慣の 改善を計画

生活習慣を振り返り、
改善に向けて具体的な
目標を立てよう!



知っておきたい! 健診結果の見方

2 STUDY & TRY!

各検査項目は何を調べているのでしょうか!?

健診結果からわかること、もっと深く読み解こう!



体格

身長から計算された標準的な体重、メタボの指標である腹囲(へその高さのお腹周り)などがわかります。**BMI**は体格指数と呼ばれ、肥満度の判定に用いられます。



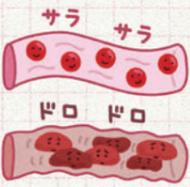
血圧

血圧は心臓の血液を送り出す力と、体の隅々の血管のしなやかさで決まります。**収縮期血圧(上の血圧)**は心臓が全身に血液を送る時の血管にかかる圧力で、**拡張期血圧(下の血圧)**は心臓に血液を戻すときの血管にかかる圧力です。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進行します。



脂質

中性脂肪はおもに体を動かすエネルギー源となる脂肪の一種です。必要以上に多くなると肥満や脂肪肝などを招きます。**HDLコレステロール**は善玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化を防ぐ作用があります。**LDLコレステロール**は悪玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を引き起こす危険因子となります。



糖代謝

空腹時血糖値は10時間以上飲食しない状態で測る、血液中のブドウ糖の濃度です。**ヘモグロビンA1c**は過去1~2か月間の平均の血糖値で、その日の食事に左右されません。尿糖は尿中に糖が漏れ出していないか調べる検査です。



肝機能

肝機能の数値は肝臓の細胞が傷つくと上昇します。**AST**と**ALT**は数値を比較することで肝炎や脂肪肝などを推測することができます。**γ-GT**は肝臓の解毒作用に関係しており、アルコールやお薬の影響で高くなる場合があります。



健診結果経年表					
郵便番号	810-0073	受診日	2019年03月01日		
住所	福岡市中央区舞鶴2-5-1	生年月日	1975年01月01日生	性別	女
フリガナ	インカイサンプル	健康保険番号	9999999999		
氏名	医師会サンプル	受診券番号	18199999999		
保険者名	福岡市	健診機関名	福岡市健康づくりサポートセンター		
検査項目	単位	理想値	43歳	44歳	
受診時年齢			2018.03.09	2019.03.01	
実施月日			福岡市健康づくりサポートセンター	福岡市健康づくりサポートセンター	
健診場所			13時間	13時間	
食事からの経過時間					
検査項目	単位	理想値			
身長	(cm)		166.6	166.6	
体重	(kg)		73.0	62.0	
標準体重	(kg)		61.1	61.1	
BMI	(kg/m ²)	18.5-24.9	26.3	22.3	
腹囲	(cm)	男性85.0未満 女性90.0未満	79.1	71.2	
収縮期血圧	(mmHg)	129以下	137	109	
拡張期血圧	(mmHg)	84以下	90	71	
中性脂肪	(mg/dl)	149以下	78	78	
HDLコレステロール	(mg/dl)	40以上	74	74	
LDLコレステロール	(mg/dl)	119以下	91	91	
血糖	(mg/dl)	99以下 (空腹時)	105	81	
HbA1c (ヘモグロビンA1c)	(%)	5.5以下	5.9	5.7	
尿糖		(-)	(-)	(-)	
AST	(IU/l)	30以下	17	17	
ALT	(IU/l)	30以下	10	10	
γ-GT	(IU/l)	30以下	17	17	
尿酸	(mg/dl)	7.0以下	4.9	4.9	
クレアチニン	(mg/dl)	男性1.10以下 女性0.70以下	1.20	0.66	
eGFR			39.9	76.2	
尿蛋白		(-)	(-)	(-)	
尿潜血		(-)	(-)	(-)	
赤血球	(10 ⁴ /μl)	男性400-550 女性350-550	435	435	
血色素量	(g/dl)	男性13.1以上 女性12.1以上	10.1	10.1	
ヘマトクリット	(%)	男性40.0-50.0 女性35.0-45.0	33.7	33.7	
心電図		異常所見なし	異常所見なし		
眼底測定		測定不要	測定不要		
メタボリックシンドローム判定		非該当	非該当		
保健指導判定		動機付け支援	情報提供		

メタボリックシンドローム判定および保健指導判定をします

生活習慣の改善が必要かどうか判定します。自分自身の生活習慣を振り返り、改善方法について考えましょう。

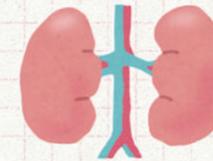


尿酸



尿酸は体質のほかにも過度の肥満や飲酒、腎機能が低下した時に高くなります。尿酸値が高い状態が続くと、関節や腎臓・皮下組織で結晶化して沈着していきます。足の親指や膝の関節にたまり、激しい痛みを伴う「痛風発作」を引き起こします。尿酸値が高いと心臓や腎臓病を招くこともあります。

腎機能



クレアチニンは腎臓から尿中に排泄されるため、腎臓の働きが低下すると高くなります。**eGFR**は腎臓の働きを示す指標で、クレアチニン値・年齢・性別から計算されます。**尿蛋白**および**尿潜血**の尿検査は、腎臓や膀胱などの異常に気付くことができます。女性の場合、月経中は尿中に血液が混ざりやすいため、検査前に伝えておく必要があります。

貧血



赤血球は全身の組織に酸素を運び、組織の二酸化炭素を運び出すのが仕事です。**血色素**とは赤血球に含まれる赤い色素(ヘモグロビン)で、体中に酸素を運ぶ重要な役割を担っています。赤血球数や血色素量が少ない状態が貧血です。**ヘマトクリット**は血液に含まれる赤血球の割合を示しています。

心電図



心臓は微量の電気が心臓の筋肉(心筋)に流れることで収縮・拡張し全身に血液を送っています。**心電図**ではその電気信号を波形として読みとり、心臓が規則的に動いているか、心筋に障害がないかなどを調べています。

眼底検査



眼底検査は黒目の奥にある網膜の血管の状態を調べます。糖尿病や高血圧、動脈硬化による網膜血管の障害を直接みることができます。よかドックの場合、医師が必要と判断した場合のみ検査します。

3 STUDY & TRY!

健診結果の説明を受けよう



原因は生活習慣!?

(※)
健康づくりサポートセンターで「よかドック」・「よかドック30」を受診された方への「結果説明会」の様子をご紹介します。

保健師や運動指導士、管理栄養士から「生活習慣病予防」について説明をします。また、結果によって医師からの説明や生活習慣の改善に向けた個別指導なども行っています。



健診結果を受け取った後は、その結果ときちんと向き合うことが未来の健康へとつながります。毎年健診を受けて、しっかり結果を確認しましょう!

※「よかドック」とは40～74歳の福岡市国民健康保険加入の方の特定健診のこと。
「よかドック30」とは30～39歳になる福岡市民の方の健診のこと。



保健師より

健診結果の見方やメタボリックシンドロームなどについてわかりやすくお話しします。

運動指導士より

肥満や介護予防のための運動について解説します。また、日常生活の中で体を動かすポイントや、自宅でできるストレッチや筋力トレーニングを紹介합니다。



管理栄養士より

体脂肪の蓄積予防、減塩についてのポイントなどをわかりやすくお伝えします。

イベント情報

ウェルネスレストラン開放Day

in あいれふ ～あなたの食事をチェックしませんか～

日時 平成31年 3月22日(金)
3月23日(土)

両日とも13時～16時(最終入場15時半)〈入退場自由〉

あなたの食事、バランスは大丈夫?

食事バランスガイドで毎日の食をチェックしてみませんか! 本物そっくりの料理モデルを使って、バランスの良い食事を簡単にチェックできます。自由に組み合わせて健康的な食事を楽しく学び、食生活改善に役立てましょう!



編集後記

健康づくりサポートセンターでは、1日糖尿病教室・やせナイト塾・気軽に糖尿病教室・禁煙教室・健康料理教室・にこにこペース健康教室など生活習慣の改善に役立ついろいろな教室を行っています。日程や内容など別紙チラシを参照いただき、目的に合わせてぜひご利用ください。

「おっしょ医くん」
福岡市医師会
マスコットキャラクター

各教室のごあんない 2019年4月 ▶ 2019年6月

要予約 託児可能 (500円)

日 開催日や時間など ¥ 料金 対 対象者

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、各教室は定員がごさいますので、それぞれお問い合わせください。

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 5/22(水) 18時30分～20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	糖尿病の基礎講習、適切な食事・運動療法、ヘルシーランチの試食など。日 ①4/13(土)②5/11(土)③6/8(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	
気軽に 糖尿病教室	糖尿病の基礎講習と料理モデルを使った食事チェック、運動療法など。日 5/22(水) 13時30分～15時30分 ¥ 500円(同伴者も同じ) 対 糖尿病や食事について学びたい方	
歯周病予防教室 (歯周病検診)	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策など。日 ①4/21(日)②5/26(日)③6/23(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 ①4/14(日)②4/27(土)③5/12(日)④5/26(日)⑤6/9(日)⑥6/23(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 予約不要・託児不可	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 ①4/20(土)②5/18(土)③6/15(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・気持ちの面から総合的に正しい知識を身に付けます。実技、講義など。初回到に体力年齢測定をします。日 ①4/4～4/25②5/9～5/30③6/6～6/27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～(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、毎日の食生活で即実践できるバランスのよい食を学びます。イメージ▶ 日 ①4/19(金)②6/27(木) 10時～13時30分 ¥ 1,000円 対 健康食について学びたい方	

総合健診のごあんない 2019年4月 ▶ 2019年6月

要予約 託児可能 (500円)

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		日 開催日や時間など	対 対象者	¥ 料金
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	胃内視鏡	2年度に1回受診可	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	
	対 40歳以上の福岡市民の方 ¥ 600円 ※平日夜間は実施しません	対 50歳以上の偶数年齢で福岡市民の方 ¥ 1,800円 ※平日夜間は実施しません			
乳がん検診(※2)	対 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。		2年度に1回受診可		
子宮頸がん検診	対 20歳以上の女性で福岡市民の方				¥ 400円
大腸がん検診	対 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 40歳以上の福岡市民の方(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 40歳以上の福岡市民の方				¥ 500円 日 ①4/7(日) ②5/6(祝) ③5/14(火) ④6/1(土) ⑤6/16(日)



総合健診カレンダー

- 土曜・日曜・祝日…9時～10時
- 火曜日…18時～19時

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

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。

各教室および総合健診の詳細についてはホームページをご参照ください。

にこにこルーム50分教室のごあんない

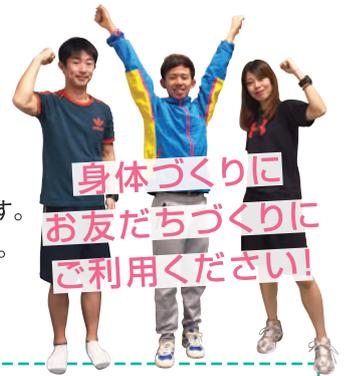
2019年4月 ▶ 2019年6月

1回500円教室

当日OK! 予約不要!

祝日は休講です

開催日や時間など



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。
※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。

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13:30②火曜18:40③木曜11:10④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。目①水曜11:10②金曜18:40③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。目水曜14:30

柔軟性向上ストレッチ

全身の筋肉をしっかりと伸ばし、しなやかな身体に! 目水曜10:10

介護予防ストレッチ&筋トレ

要介護にならないための運動を実践する。目月曜14:30

姿勢改善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10:10②木曜14:30

心体リフレッシュボディメイク

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。目金曜19:40

認知症予防 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! 目火曜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。目火曜13:30

基礎体力アップストレッチ&筋トレ

基礎体力をアップするための運動を実践する。目金曜10:10

転倒予防ストレッチ&筋トレ

転倒しないための運動を実践する。目①水曜13:30②土曜14:30

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。目①月曜10:10②月曜11:10③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! 目木曜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。目火曜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。目土曜11:10 ※保護者同伴



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 あいいろ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!



あいいろ

「あいいろ」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。「あいいろ」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。