

サポート センター

NEWS

2021 7-9
summer
No.33

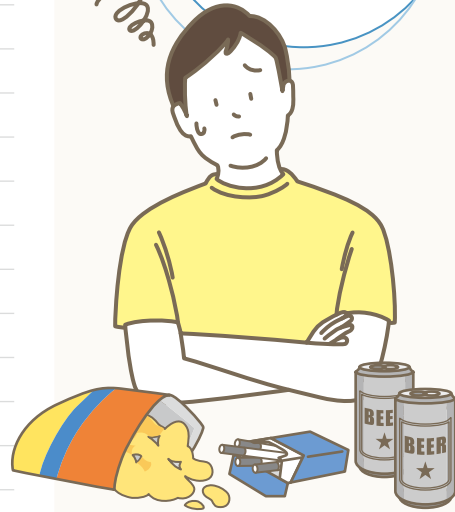


専門家がアドバイス! 生活習慣改善ケーススタディ

あなたの生活は、大丈夫？ 生活習慣改善ケーススタディ

CASE 1

タバコ1日20本、
やめたいけど
やめられない



症例 32歳 男性

身長:172cm 体重:80.0kg BMI:27.0

・生活リズムは不規則、健診は数年受けていない

・タバコ20本/日

・パソコン関係の仕事で、コロナ禍の中在宅ワークになった

〈食習慣〉

朝食は食べず、昼はコンビニ弁当、夜はスーパーの惣菜を購入。

毎日夕食後にビール500mlを3本、つまみは唐揚げや焼き鳥が多い。

ほぼ毎日寝る前にアイスクリームやスナック菓子を食べる。

〈運動習慣〉

社会人になって10年以上運動していない。近い距離でも車移動。

〈悩み〉

タバコをやめたいけどやめられない。

最近体重が増えてお腹も出てきた。20歳の頃は65kgだったのに。

生活習慣病にならないか心配。

BMIは体格指数と呼ばれ
肥満度の判定に用いられます。
25以上が肥満

保健師から禁煙のススメ

タバコをやめたいと思われているので
すね。タバコは動脈硬化を進めるため、心
筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。ま
た血圧や血糖値を上昇させ、メタボリッ
クシンドロームにつながります。

禁煙すると太ると心配されていますか？
平均して2〜3kg体重が増加すると言
われていますが、運動を取り入れたら
食事に気を付けたりすることで防ぐこと
ができます。

禁煙はいつはじめても遅いということ
はありません。ぜひ禁煙に取り組みま
しょう。当センターで行っている**禁煙教室**
に参加して禁煙の方法や、禁煙を続ける
コツを私たちと学びませんか？

肥満解消へ

在宅ワークになり
活動量が減ったこと
で体重が増えてきた
ようですね。内臓脂肪
の蓄積は血圧や血糖
値などを上昇させ、生
活習慣病につながり
ます。生活習慣を改善
して少しずつ体重を
落としましょう。体重
の3%の減量が目安
です。



自宅で筋トレやストレッチを
したい方は、こちらの動画を
ご覧ください。

管理栄養士から

お酒の飲み方を見直しましょう。アル
コールは男性の場合、ビールなら1日
500mlが適量です。飲酒量を減らし、ま
すは休肝日を週に1日設けましょう。

おつまみは揚げ物や塩辛いもの控え、
お刺身などカロリーが低い和食をま
しょう。

間食は空腹感に関係なく習慣的に食
っている場合があります。普段気軽に食
へてい
るお菓子がどのくらいのカロリーか見て
みましょう。高カロリーのお菓子やお酒を
控えることで体重を減らすことができます。

運動指導士から

現在、運動習慣がないようなので、運動
習慣をつけましょう。しかし、急に激しい
運動をするのは避けましょう。パソコン作
業が多い方は座っている時間が長く、目や
肩が疲れます。仕事の合間にストレッチを
する習慣をつけましょう。

また、1日の歩数をスマートフォンや万
歩計で調べてみましょう。今より1000
歩多く歩くことから始めませんか。減量に
取り組むときは、ウォーキングなどの有酸
素運動とともに、筋力トレーニングも大切
です。筋肉を増やし痩せやすい身体を目指
しましょう。筋肉量や脂肪量が測れる体組
成計でモニタリングしながら減量に取り
組める**やせナイト塾**はおすすです。

糖尿病専門医・保健師・管理栄養士・
運動指導士が専門家の目線で解説！
健康習慣を手に入れるために一緒に
学びましょう。

30代で健診を受けていない方へ

よかドック30 ヘルシースクール



よかドック30は、福岡市民で
30代の方が対象です。血液検査や尿検査で体の
状態をチェックしましょう。結果に応じて食事指
導や運動指導などを行うヘルシースクールもご
活用ください。

目指せ健康的な減量！

やせナイト塾



脂肪燃焼につながる運動や、栄養バ
ランスのよい食事の選び方などを学
びます。自身の生活スタイルに合った具体的
な目標を立てて、生活習慣の改善に取り組みま
しょう。働いている方も参加しやすいように夜7
時からの夜間コースもあります。

禁煙するコツを学ぶ

禁煙教室



タバコと健康、禁煙を続ける
コツなどについての講義や、運動指導士より運
動のアドバイスがあります。禁煙を始める方には
3か月間の禁煙サポートもありますので、私たち
と一緒に禁煙に取り組みましょう。

CASE 2

血糖値が高め
何から取り組んで
いいかわからない



症例 62歳 女性

身長:158cm 体重:67.4kg BMI:27.0

ヘモグロビンエフワンジー

・健診でHbA1c値(過去1~2か月間の血糖値を反映する値)が6.3%

・糖尿病と診断されたことはない

〈食習慣〉

朝は食パン2枚とコーヒー。昼食はパートから帰って、前日の残り物やそうめんなどを食べ、菓子パンやお菓子を食べる。夜は家族の帰りを待ち、20時頃に食べる。さらに片付けの後に我慢できずアイスクリームやお菓子を食べる。

〈運動習慣〉

週4日パートで仕事をしていて、通勤でバス停まで片道10分歩く程度。

〈悩み〉

父親が糖尿病でインスリン注射を行っていたこともあり、健診結果をみて早めに高血糖を改善しようと、食事制限を行い、2週間で1kg減量できたが、続かなかった。健康づくりサポートセンターの糖尿病相談窓口へ電話で相談し、その後来所された。

糖尿病専門医から

HbA1cが6.3%であれば、糖尿病の確定診断ではありませんが、少なくとも境界型にはなっており、軽症の糖尿病になっている可能性もあります。BMI25以上であり、身長に対して体重がやや重い肥満に該当します。肥満は血糖値が上昇しやすい要因になります。また、お父様が糖尿病であり、遺伝的に血糖値が高くなりやすい体質もあるかもしれません。

今回の数値では、まだ薬剤での治療は行われませんが、これ以上血糖値が上昇しないために、生活習慣の改善が重要になってきます。血糖値が上昇しにくく、必要な栄養素を摂取する食事、糖や脂肪をエネルギーとして使える身体づくりのための運動について、一度管理栄養士、運動指導士と話してみませんか。

管理栄養士から

BMI27であり体重を減らすことは大切です。ただし、食事制限主体で減量すると、減らしたい体脂肪だけではなく筋肉も落ちてしまいます。体組成を測定し筋肉量や体脂肪量の内訳を見ながら食事や運動習慣を改善する血糖改善サポートを受けてみませんか。私たちが1年間サポートします。また、糖尿病に関する教室もおすすめします。

糖尿病相談窓口

血糖値が高い方やご家族からの食事や運動面での相談を受け付けています。

092-751-2806

お気軽にお電話ください



体組成の結果を見ると、体脂肪量が多く、筋肉量は不足している状態でした。

筋肉量を増やすためには、バランスよい食事を基本にたんぱく質を多く含む食品(肉・魚介類・卵・大豆製品など)を意識して食べてください。左の表を参照し、朝食に卵を加えるなどできることから工夫しましょう。

夜遅い食事やお菓子の習慣は体脂肪が増えやすく体重増加の原因になり、血糖値が上がりやすくなります。ご家族と相談して、先に食事を済ませて早めに歯磨きをするように習慣を変えることが大切です。

また、菓子パンやお菓子をよく食べるとのことですが、菓子パンやお菓子には血糖値を急激に上げやすい単糖質(砂糖・蜂蜜)が多いので、たまご褒美として食べるようにしませんか。お菓子やアイスクリームなどには低糖質・低カロリーのものもあります。

食生活は個人差が大きく、それぞれにあった対策が大事です。これからも、遠慮なく相談してくださいね。

たんぱく質の多い食品を意識的にとりましょう

朝食

納豆・卵・冷ややっこ・ハム・ヨーグルト・チーズなど、定番の食品をプラス。

昼食

魚の水炊き・かば焼き・みそ煮缶などの便利な缶詰をプラス。

夕食

惣菜売り場の焼き魚などは便利。肉と野菜をたっぷり食べられる冷しゃぶもおすすめ。

間食

牛乳・ヨーグルト・チーズ・豆乳・ゆで卵などもおすすめ。

おいしく食べよう!

あいれふ 糖尿病料理教室

糖尿病と言われたけど、どんな料理を作っているかわからない…。そういう悩みをお持ちの方にお勧めの料理教室です。管理栄養士から食事や調理のコツ・アレンジ方法などをお伝えします。日々の食事にお役立てください。



短時間で基本から学ぶ

気軽に糖尿病教室

忙しくてなかなか時間がとれない方にお勧めです。約2時間で食事の選び方や運動について学びます。料理モデルを使った体験学習は日々の献立や惣菜選び、デリバリーの時にも役立ちます。



土曜・祝日にしっかり学ぶ

1日糖尿病教室

専門スタッフによる食事や運動についての講話、正しい歯磨きの方法なども学べます。管理栄養士が考案したヘルシーランチの実食や、筋肉量や脂肪量がわかる体組成測定もあり、食事や運動など生活習慣改善のきっかけづくりにいかがですか?



運動指導士から

通勤時に歩くことにプラスして運動を習慣づけることが大切です。運動には、インスリンの働きを改善して血糖値を下げ、肥満を改善する効果があります。さらに、筋トレを加えて筋肉が増えると基礎代謝が上がり、血糖値を上げにくくする効果もあります。

普段の生活の中でこまめに動いて、活動量を増やすことが大切です。可能なら、通勤時にバス停一つ分プラスして歩くことはおすすめです。テレビを見ながらスクワット運動を取り入れたり、なるべく階段を利用するなど、できそうなことから始めてみましょう。

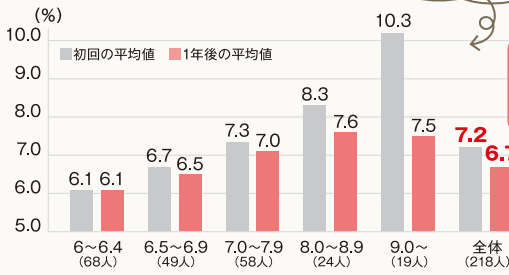
筋トレは、自己流でやると身体を痛めることもあるので、腰痛など身体の状態を確認しながら、アドバイスをいたします。

血糖改善サポートを受けた皆さんは全体的に改善されています。

HbA1c値は1年間で
7.2%→6.7%
に改善

1年間のHbA1c値の変化

(H30年4月~R3年1月にサポートが終了した218人)



血糖改善サポートのすすめ

SUPPORT 01

生活習慣改善の目標設定

生活習慣を聞きながら、スタッフと一緒に食事や運動などの生活習慣改善の目標を立てます。

まずは食生活で目標を立てましょう



SUPPORT 02

体組成測定

身体の部位別筋肉量や体脂肪量の測定をします。初回と3・6・12か月後に測定して、食事や運動の改善効果や達成度を見ることができます。

前より筋肉が増えている! これからもスクワットをがんばろう



SUPPORT 03

「血糖改善サポート通信」の送付

6か月間、月に一度、糖尿病を予防・改善するために重要な情報が満載の「血糖改善サポート通信」を送ります。

なるほど、血糖値を下げることは大切なんだなあ

- ★糖尿病ってどんな病気
- ★糖尿病の合併症
- ★糖尿病の予防・改善の食事や運動 etc...



SUPPORT 04

相談・アドバイス

電話や面談で食事や運動などの相談をいつでも受け付けています。定期的なアドバイスでやる気を引き出し、知識も深められるよう応援します。

ご飯の量はこれまでの半分にしたけれどどうですか…

ご飯の目安量は〇〇gです。一度計量して確認してみましょう



対象 福岡市民でヘモグロビンエフワンジー HbA1c値*が6.0%以上の方 *HbA1c値とは過去1~2か月間の平均血糖値を反映する値です

内容 糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が、食事や運動面を中心に生活習慣改善や血糖値改善に向けて1年間サポートします。かかりつけ医がある場合は、連携しながら行います。

各種健康教室

各教室には定員があります。
予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金	開催日程(7月~9月)
禁煙教室 (禁煙サポート)	実践的な禁煙方法などの講話 禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導など	タバコをやめたいと考えている方 禁煙についてお困りの方 禁煙中の方など	1,000円	7月 21日(水) 18:30~20:00 9月 25日(土) 10:00~11:30
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習 食事・運動指導 ヘルシーランチの実食 体組成測定 口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円	7月 10日(土) 10:00~15:00 8月 7日(土) 10:00~15:00 9月 11日(土) 10:00~15:00
気軽に糖尿病教室	糖尿病の基礎講習 料理モデルを使った食事チェック 運動指導 など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円	7月 20日(火) 13:30~15:30 9月 24日(金) 13:30~15:30
夏休み!親子 ウエルネスレストラン 開放Day	料理モデルを自由に組み合わせ 管理栄養士より食事バランスの アドバイスが受けられる	体重増加が気になる小学生と 保護者	無料	8月 4日(水) 20日(金) 10時、11時、13時、14時~ 各回40分程度
やせナイト塾 (生活習慣改善教室) 土曜2講座1セット 木曜4講座1セット	健康的に減量するための食事や 運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3ヶ月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円	7月期 7/3、10/2 土曜 13:00~17:00 8月期 7/29、8/5、8/19、11/25 木曜 19:00~2時間程度 9月期 9/2、9/9、9/16、12/23 木曜 19:00~2時間程度
ニコニコペース健康教室 託児不可	大濠公園でスポーツドクターや 運動指導士と自分にあったペースを 守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 ※予約は当月の1日から	200円	7月 17日(土) 14:00~16:00 8月 21日(土) 14:00~16:00 ※7・8月は熱中症予防のため室内 別会場にて実施予定 9月 18日(土) 14:00~16:00
ヘルシースクール	健診結果に応じた栄養指導、 運動指導 など	よかドック30を受診した結果 健康の保持に努める必要がある方	無料	年末年始(12/29~1/3)を 除く日の9:00~17:00
あいれふ糖尿病 料理教室	糖尿病の基礎講習 実食を通して糖尿病の食事を学ぶ	糖尿病の食事を学びたい方	1,000円	8月 28日(土) 10:30~13:00
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	歯周病が気になる方 (18歳以上)	1,000円	7月 25日(日) 10:00~12:00 8月 22日(日) 10:00~12:00 9月 26日(日) 10:00~12:00

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室内容を変更したり休講にすることがあります。

糖尿病相談窓口

血糖値が高い方やご家族から
食事や運動面での相談を受け付けています。

092-751-2806
お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細は
ホームページよりご確認ください

あいれふ
yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいれふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!



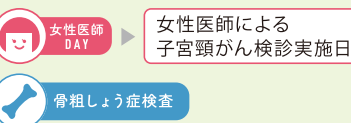
総合健診

対象は福岡市民の方です。
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。

健(検)診名	内容	対象年齢	料金	
よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40~74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円	
よかドック30		30~39歳		
胃がん検診 平日夜間は実施しません	バリウムによる胃透視	40歳以上	600円	
1年度に1回	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円	
	大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
2年度に1回	肺がん検診	胸部X線撮影	40~64歳	500円
		喀痰細胞診検査	50歳~64歳のハイリスク者	700円
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無料	
	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円	
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円	
骨粗しょう症検査	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円	
子宮頸がん検診	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円	
乳がん検診	マンモグラフィ検診 女性スタッフが対応	2方向 40~49歳の女性	1,300円	
		1方向 50歳以上の女性	1,000円	

※今年度内に対象年齢になる人は誕生日前でも受診できます。
※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。
※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。

土・日・祝日 受付時間	夜間 受付時間
8:30~10:30	18:00~19:00
7月 4日(日) 11日(日) 18日(日) 25日(日) 31日(土)	13日(火)
8月 1日(日) 8日(日) 22日(日) 29日(日)	
9月 4日(土) 5日(日) 12日(日) 19日(日) 26日(日)	14日(火)



にこにこルーム運動教室

一回
500円

10:30~11:20 (受付は10:10~)

火曜 健康運動指導士による 介護予防運動教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。介護予防の身体づくりを行います。
講師:西内 久人

定員
20名



水曜 健康運動指導士による 体力回復ストレッチ &筋トレ

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と筋肉をつける筋トレ。全身の筋肉伸ばしと軽めの筋トレ教室です。
講師:荒木 智子

定員
20名



木曜 健康運動指導士による 呼吸法をとり入れた ロコモ予防教室

正しい呼吸法、指と目の連動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。
講師:出口 一善

定員
20名



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前の週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日9:00~12:00

- ・予約は電話で受け付けます
- ・予約受付時間はお守りください
- ・祝日は休講です

家でできる運動動画

運動動画を検索してもいろいろと多すぎて、どれがいいか悩みますよね?
そこで、福岡市健康づくりサポートセンターの運動指導士による「家でできる運動動画」をホームページおよびYouTubeにUPしました!
二次元コードを読み込んでご覧ください!

