

福岡市健康づくり

今は始める。未来の健康のために

# サポートセンター NEWS

2021 10-12  
autumn  
No.34



歩くことから  
始めよう

家や職場で  
ストレッチ&筋トレ



日常生活の中に  
運動を



いつでも、どこでも、ひとりでも  
運動習慣のある生活

デスクワークや車移動、外出自粛など、運動不足の生活を送っていませんか。体を動かすことは心身の健康を保つために大切です。これからの健康のために、日々の生活の中に運動を取り入れましょう。

## HEALTHY LIFESTYLE

# いつでも どこでも ひとりでも 運動習慣のある生活



### 在宅勤務での注意点

長時間の座り過ぎをできるだけ減らしましょう。少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって、体を動かすようにしましょう。

一日の中で体を動かす工夫  
運動する時間がなかなか取れないという方は、普段の生活の中で体を動かす工夫をしてみてください。左の図のように「通勤時は「駅分歩く」や「寝る前にストレッチをする」など無理なく続けられそうなことから始めましょう。

運動したほうがいいのは分かっているけど、なかなか実行できないな…

今こそ簡単な運動から始めてみませんか？家や職場、色々な場所でできる運動をご紹介します。運動は継続して習慣にすることが大切です。自分に合ったペースで楽しみながら体を動かしましょう。

体調や天候が優れない時は無理をせず休み、その分調子の良い時に多く歩くなど調整しましょう。

### 運動の効果

- 脂肪が燃焼する
- 生活習慣病の予防・改善
- 血圧や中性脂肪、血糖などの検査値が改善する
- 筋肉が鍛えられ太りにくい体になる
- 骨を丈夫にする
- 疲れにくくなる
- 緊張が和らぎ、ストレス解消に役立つ

など

体を動かすことによる健康効果はたくさんあります!!

### ストレッチのポイント

- 自然な呼吸で
- 反動をつけずに
- 20秒以上時間をかけて
- 伸ばしている筋肉に意識を集中して
- 血圧の高い方は無理をしない

### 下半身

太ももの表を伸ばす

壁や家具などで体を支え、足首を持って太ももの表側を伸ばす。

### 体幹

体の側面を伸ばす

頭の上で手を組み、体を傾ける。反対側も同じように伸ばす。

### 上半身

肩・胸を伸ばす

背中手で手を組み、そのまま腕を体の後方に向かって伸ばす。可能なら、組んだ手を上の方へ持ち上げる。

### 有酸素運動

#### ウォーキング

正しい歩き方を身につけ、楽しく歩きましょう

- 視線を正面に向けて やや遠くを見る
- 背筋を伸ばす
- 腕は大きく振る
- 膝をしっかり伸ばす
- かかとから着地する
- 歩幅をできるだけ広くする

つま先が下がって着地するとつまづきやすく転倒の危険があります

生活習慣病の予防や改善には「ややきつい」と感じる程度のペースが効果的です

日常生活における一日の歩数の目標  
健康日本21(第2次)より

	20~64歳	65歳以上
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

ウォーキングによる歩数だけでなく、一日トータルの歩数と考えよう

10分間のウォーキングは歩数にすると約1,000歩です。歩数計やスマホアプリで自分の歩数をチェックしてみよう。

有酸素運動とはウォーキングやジョギング、スイミングなど呼吸を止めずに体内に酸素を取り入れながら行う運動のことをいいます。ウォーキングは有酸素運動の代表で老若男女問わず行いやすいため、これから運動を始めようという方にお勧めです。心肺機能の向上や脂肪燃焼の効果があるほか、骨に刺激が加わることで骨の強さが増し、骨粗しょう症予防にも良いといわれています。



みんなと一緒に楽しく体を動かそう!!

# おすすめの運動教室

- ✔ 予約制
- ✔ 定員あり

健康づくりサポートセンターでは「にこにこルーム運動教室」や「ニコニコペース健康教室」を行っています。運動したいけれどひとりではなかなかできないという方は、健康運動指導士と一緒に体を動かしませんか。

## 簡単なストレッチや筋トレの教室 にこにこルーム運動教室

週に3日、ストレッチや筋力トレーニングの教室を行っています。簡単な運動メニューとなっておりますのでお気軽にご予約ください。教室の詳細内容は裏面へ。



500円/回

火・水・木曜日  
10:30~11:20  
(受付10:10~)

あいれふ4階  
にこにこルーム

080-4310-3939 (9:00~12:00)

予約開始: 前の週の教室終了翌日から

## 大濠公園をスポーツドクターと一緒に歩こう ニコニコペース健康教室

大濠公園を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でウォーキングする教室です。専門家によるアドバイスのもとで楽しく運動しましょう。



200円/回

毎月第3土曜日  
14:00~16:00  
(受付13:30~)

大濠公園内宝亭  
(美術館近くの売店)

092-751-2806 (9:00~17:00)

予約開始: 当月の1日から

料金

日時

場所

予約

### サルコペニアをご存知ですか?

加齢などにより筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をサルコペニアと言います。また若い世代では、無理なダイエットによるサルコペニアが問題になっています。筋力トレーニングを習慣にして、サルコペニアを予防しましょう。



体調が良くないときや痛みがあるときは、無理をしないでください。

筋肉量は、20歳代をピークに30歳代から少しずつ低下するといわれています。筋力トレーニングを続けることで、筋肉量が増え基礎代謝量が増加し、太りにくい体を作ることができます。また、高齢者では足腰の筋力をつけることで、立ったり座ったりという日常生活の動作が行いやすくなり、転倒や骨折の予防にもつながります。筋力トレーニングは仕事や家事の合間にも行うことができるので、ぜひ実践しましょう。

### 筋力トレーニング

は使う筋肉の場所



### 足を後ろに

★膝は曲げず  
まっすぐ伸ばしたまま

壁の前に立ち、体を支えるために手を添える。腰をそらさないよう注意しながら、膝は伸ばしたままゆっくりと足を後ろに引く。(左右10回×1セット)



### スクワット

★膝がつま先より前に出ないように注意

★お尻を引くように

椅子の後ろに立ち、背もたれに手を置く。足は腰幅に開く。息を吸いながらお尻を引き、股関節と膝を曲げ、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばす。(10回×1セット)



### 膝伸ばし

★背筋はまっすぐ!

★つま先は上向き

椅子に座り背筋をまっすぐ伸ばす。ゆっくりと息を吐きながら膝を伸ばす。ゆっくりと息を吸いながら足を元の位置に戻す。(左右10回×1セット)

※慣れてきたらセット数を増やしましょう。

## 各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。  
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
<b>1日</b> 1日糖尿病教室 10:00~15:00	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
<b>軽</b> 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
<b>あ</b> あいれふ糖尿病料理教室 10:30~13:00	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
<b>ウ</b> ウェルネスレストラン開放Day 10時、11時、13時、14時~各40分程度	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行う	食事について学びたい方	無料
<b>や</b> やせナイト塾(生活習慣改善教室) 土曜2講座1セット 13:00~17:00 木曜4講座1セット 19:00~2時間程度	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
<b>禁</b> 禁煙教室(禁煙サポート) 土曜 / 10:00~11:30 平日 / 18:30~20:00	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
<b>ヘル</b> ヘルシースクール 9:00~17:00(年末年始12/29~1/3を除く)	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
<b>ニコ</b> ニコニコペース健康教室 <b>託児不可</b> 14:00~16:00	大濠公園を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
<b>歯</b> 歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	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

### 各種健康教室カレンダー

<b>10月</b>	7 木	11 月	14 木	16 土	21 木	24 日	28 木	<b>11月</b>	3 水	6 土	10 水	11 木	20 土	28 日	<b>12月</b>	2 木	9 木	11 土	16 木	18 土	19 日	20 月
------------	-----	------	------	------	------	------	------	------------	-----	-----	------	------	------	------	------------	-----	-----	------	------	------	------	------

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場合があります。

### 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



Instagram  
やっています!!



### 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)



(R3.6)

## 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
<b>よかドック</b>	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
<b>よかドック30</b>		30~39歳	
<b>胃がん検診</b> 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
	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
<b>大腸がん検診</b>	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
<b>1年度に1回</b> <b>肺がん検診</b>	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
	胸部X線撮影	65歳以上	無料
<b>結核・肺がん検診</b>	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
<b>胃がんリスク検査</b>	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
<b>骨粗しょう症検査</b> マークのある日に実施します	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
<b>2年度に1回</b> <b>子宮頸がん検診</b>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
	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
<b>乳がん検診</b>		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。

## にこにこルーム運動教室 1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

## 公式YouTubeチャンネル

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？  
福岡市健康づくりサポートセンターでは、運動指導士による「お家でできる運動動画」をホームページとYouTubeにUPしています！  
一緒に運動習慣のある生活を目指しましょう！

