

福岡市健康づくり

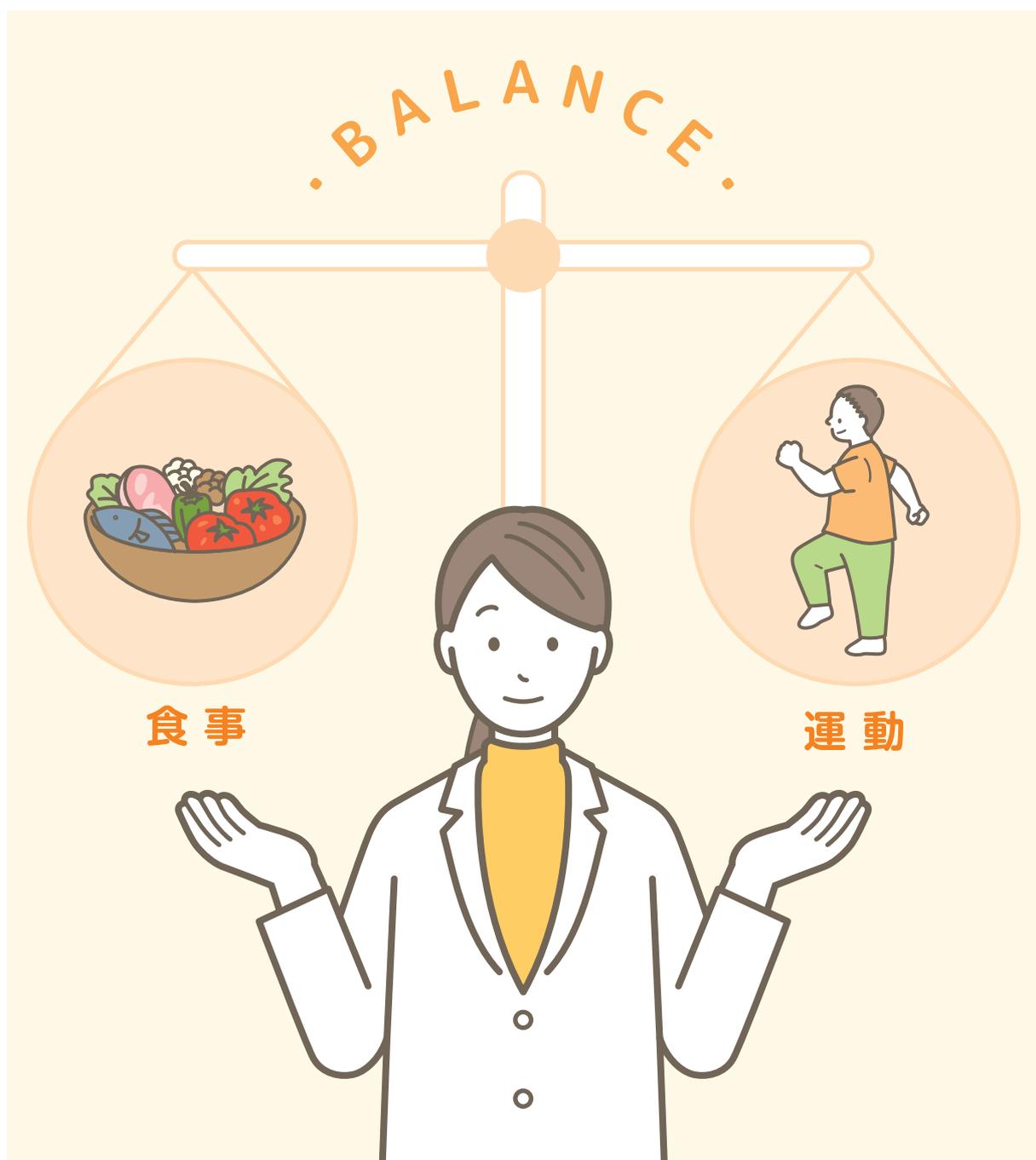
今は始める。未来の健康のために

サポート
センター

NEWS

2023 1-3
winter
No.39

コロナ太りに負けない
カラダづくり



コロナ禍で変化した生活習慣を見直しメタボ撃退!



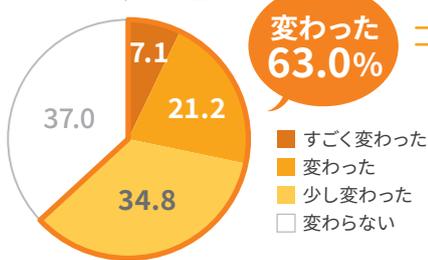
コロナ太りみなさん大丈夫？

コロナ禍で生活習慣はどう変わりましたか？

コロナ禍による生活習慣の変化により、食事や運動を見直し体調がよくなった人もいれば、生活習慣が乱れ体重が増加し、「コロナ太り」に悩む人も増えています。また、コロナ太りによるメタボリックシンドロームや、新たに肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病と診断された人も増加しました。

新型コロナ前(2019年頃)と
新型コロナ後(2020年4月以降)の
生活習慣の変化(全体)

※3,000人調査、単位%



新型コロナ前より「できなくなった」生活習慣(生活習慣が変わった人) ※1,891人調査、単位%



あなたも当てはまることはありますか？
そして今でもその名残がありませんか？



一般社団法人 日本生活習慣病予防協会
「インターネット調査」(2021年10月施行)より作成

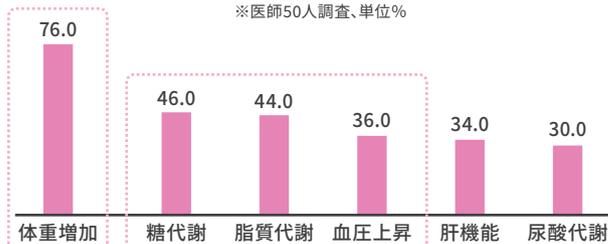
コロナ太りがメタボのリスクに!?

新型コロナウイルス感染症拡大前と比較し、健診などで検査値の悪化を感じる症状として、体重、糖代謝、脂質代謝、血圧の検査値が悪くなっている傾向があり、これらはメタボリックシンドロームにつながる要因です。



健康診断などで検査値の悪化を感じる症状(複数回答)

※医師50人調査、単位%



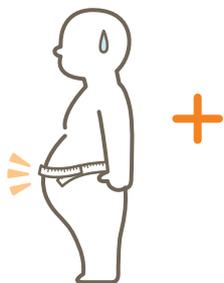
一般社団法人 日本生活習慣病予防協会
「インターネット調査」(2021年10月施行)より作成

メタボリックシンドロームとは？

診断基準

ウエスト周囲径
男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

※内臓脂肪面積
100cm²以上相当



3つのうち2項目以上

脂質異常	中性脂肪 150mg/dl以上	かつ/または	HDLコレステロール 40mg/dl未満
高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上	かつ/または	拡張期血圧 85mmHg以上
高血糖	空腹時血糖		110mg/dl以上

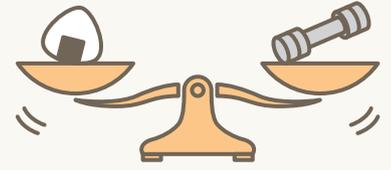
メタボリックシンドロームになるとどうなる？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が原因で代謝の異常が起こり、糖尿病の発症や増悪、また動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などを引き起こす可能性があります。症状のないうちから食生活や運動を見直すことで、生活習慣病の予防につながります。



メタボにならないためにどうする？

メタボリックシンドロームを予防するためには食生活の見直しと適度な運動が大切です。食事からの摂取エネルギーが多く、運動などの消費エネルギーが少ないと、内臓脂肪の増加につながります。つまり、「摂取」と「消費」のバランスが大事になります。



🍽️ 食べ方を工夫しよう!

1日3食バランスよく食べる



早食いに気をつける



野菜から食べる



食事の時間を一定にする



買い置きをしない



目につくところに食べ物を置かない



食べた物を記録する



欠食なく1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。また、野菜から食べることで食べ過ぎ防止に。つい食べ過ぎてしまう人は、食事時間を一定にして、ストックを置かない、目につくところに置かないなどの工夫を。また、毎日の体重測定を行い、食事や間食の内容と合わせて記録することで、体重変化時の振り返りに役立ちます。

🏃 体を動かして消費エネルギーを増やそう!

メタボリックシンドロームには有酸素運動と無酸素運動を行うことが効果的といわれています。

有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として使うため、内臓脂肪も減少させることが期待でき、生活習慣病の予防や改善につながります。ウォーキングやジョギング、水泳などがあります。

無酸素運動は筋肉量を増やし基礎代謝を高め、より効果的に脂肪を燃焼することができます。スクワットや椅子に座っての膝伸ばし、太もも上げなどがあります。

日常生活の中で活動量UP!

例えば

- 通勤時に1駅分歩く
- 電車やバスでは座らない
- エレベーターではなく階段を使う
- 昼食は職場から少し遠いお店を選び歩数を増やす
- 在宅勤務の人は通勤で歩いていた時間をウォーキングにあてる
- 自分に合った運動動画を見ながら楽しく体を動かす



寒いし外には
出たくない...

室内での運動をとりいれよう!!

コロナ感染も
気になる...

健康づくりサポートセンター公式YouTubeで公開中!

福岡市健康づくりサポートセンター



椅子に座ってウォーキング

動画で
チェック

外に出たくない方も室内で椅子に座ってウォーキングをすることができます。



強度

低

- ① 座って足を腰幅くらいに広げ、つま先を床に着け足ぶみ
- ② 足ぶみしながら腕を一緒に振る
- ③ 太ももから上げて足ぶみ
- ④ 腕を前にパンチする
- ⑤ 腕を上をパンチする



※「ややきつい」程度の強度で、自分に合った手足の動かし方で行いましょう。

膝にやさしいスクワット

動画で
チェック

手の力を使って行うスクワット。足腰に不安のある方、高齢の方でも安心して行えます。



- ① 足幅は肩幅の1.5倍に広げ、手はももの付け根に
- ② お尻を後ろに引き、膝を曲げずに体を「く」の字に
- ③ お尻を下げる
- ④ お尻を上げる
- ⑤ 体を起こす



※最初は10回×1セットから始め、慣れてきたら10回×3セットを目標に

生活習慣を改善したい方へ!

目的別の健康教室や健(検)診を行っています

体重を落としたい
生活習慣を見直したい

やせナイト塾

昼間or夜間の2コース

健康的に減量するための食事や運動のポイントが学べます。

何をどれだけ食べたら
よいのか知りたい

ウエルネスレストラン 開放Day

料理モデルを使用した食事バランスをチェックでき、管理栄養士によるアドバイスもあります。

血糖値を改善したい

- 1日糖尿病教室
- 気軽に糖尿病教室

糖尿病の基礎知識、食事や運動について学べます。

運動を始めたい

- 運動不足解消教室
- ボディケア教室
- ロコモ予防教室

3種類の教室を行っています。体を動かし健康的な体づくりを。

禁煙したいけど
止められない

禁煙教室

禁煙のコツや禁煙後の体重増加を防ぐ方法について学べます。

自分の健康状態が
わからない

- よかドック
- 各種がん検診

まずは健(検)診で健康状態を把握しましょう。

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 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
内視鏡検査(2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
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 <small>マークのある日に実施します</small>	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	マンモグラフィ検査	2方向 40～49歳の女性	1,300円
	女性スタッフが対応	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。
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。
※胃内視鏡検査及び骨粗しょう症検査につきまして、令和4年度分は定員に達しましたので、受付を終了しました。

総合健診カレンダー

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

1月

8日 土 9時 10時
14日 土 9時 10時
15日 日 9時 10時
22日 日 9時 10時
29日 日 9時 10時

2月

5日 土 9時 10時
11日 土 9時 10時
12日 日 9時 10時
19日 日 9時 10時
26日 日 9時 10時

3月

4日 土 9時 10時
5日 日 9時 10時
12日 日 9時 10時
19日 日 9時 10時
25日 土 9時 10時
26日 日 9時 10時

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

1月

3月

10日 火 9時 10時
14日 火 9時 10時

女性医師 DAY ▶▶ 女性医師による子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査 ▶▶ 骨粗しょう症検査実施日

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 運動不足解消教室

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。

定員 30名



水曜 健康運動指導士による ボディケア教室

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。

定員 30名



木曜 健康運動指導士による ロコモ予防教室

正しい呼吸法、指と目の運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。

定員 30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13:40～16:30

- ・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

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った 肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。



椅子に座って 股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。



壁を使った 肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



YouTube



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
1日 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
軽 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
ウエ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
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 2講座1セット 13:00～17:00 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か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
禁煙教室(禁煙サポート) 土・祝 / 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
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
ニコニコペース健康教室 託児不可 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
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

1月	2月	3月
9月 禁煙	2日 運動	2日 運動
14日 太陽	9日 運動	9日 運動
21日 土 1日 運動	16日 運動	11日 土 1日 運動
22日 日 歯	18日 土 運動	16日 木 運動
27日 金 食	25日 土 1日	18日 土 運動
31日 火 軽	26日 日 歯	24日 金 軽
		26日 日 歯
		29日 水 禁煙 食

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の相談を受け付けます。
糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。

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

あいいふ

yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいいふ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!!