

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

2024.4-6
spring
No.44

「身体活動量」を増やして
気軽に健康づくり



毎日の1歩が健康への近道!

身体活動量を増やしてアクティブに！ ちょこちょこ動いて運動不足解消



春、新しいことを始めるにはいい季節です。日ごろ運動不足を感じてはいるものの、「運動」は続かないしハードルが高いという方、日常生活のなかで「活動量を増やす」ことから始めてみませんか。

あなたは1日の中でどのように活動量を増やせそうですか？
「これなら出来そうだな」と思えることをチェック☑してみましょう。

有：有酸素運動 筋：筋力トレーニング ス：ストレッチング



外で

この四角にチェック!

- 有 1つ手前の駅でおいて歩く
- 筋 エレベーターより階段を選ぶ
- 公共交通機関を利用する
- 有 徒歩15分以内の場所は歩いていく
- 有 食後に軽く散歩する
- 有 あえて遠い方のコンビニに行く
- 犬の散歩をする
- ス 信号待ちでふくらはぎストレッチする
- 有 寄り道しながら帰る
- 有 家の周りでウォーキングする

これならできそう!

朝

夜

- 目覚めのストレッチをする **ス**
- 立ったまま用事をすませる
- そうじをこまめにする
- 30分おきに椅子から立つ
- 休憩時間に肩回しする **ス**
- トイレのついでにスクワットする **筋**
- ごろ寝せず座って過ごす
- その場で足踏み運動する **有**
- 台所でかかと上げする **筋**
- ラジオ体操をする **ス 有**
- テレビを見ながら太もも上げする **筋**
- ベッドの上でストレッチする **ス**

日常でよく動くようにするだけでもOK!

少しでも多く体を動かすことが健康に良い影響を与えることがわかっています。また、短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。

身体活動がもともと少ない人ほど、少しの身体活動で大きな健康効果が期待できます。自分のライフスタイルに合わせて、できることから始めましょう。

身体活動による健康効果～できることから始めよう

習慣的な身体活動は肥満や糖尿病、脂質異常症などの代謝性疾患、高血圧、冠動脈性疾患、脳血管疾患などの心血管疾患など、様々な疾患の予防・改善に寄与することがわかっており、1日当たり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下するといわれています。「運動」習慣を持つことのみならず、日ごろから少しでも活動量を増加させるということは健康づくりに効果的です。

運動する時間がない、運動が苦手、というような方は、生活の中で活動量を増やすことから始めましょう。

まず
ここから!

生活活動

家事・仕事・通勤など日常生活に伴うもの

身体活動

運動

健康・体力維持のため計画的・定期的に行うもの

運動の種類と効果

筋力トレーニング



筋肉を増やす!

筋力トレーニングで筋肉量を増やすことは基礎代謝量を増やし、太りにくい体づくりにつながります。さらに筋トレにより身体機能や骨密度の維持改善、また高齢者では転倒や骨折のリスクが低減することが示されています。

有酸素運動

ウォーキングなど



脂肪を燃やす!

有酸素運動は全身の筋肉を使い、ブドウ糖と脂肪の両方がエネルギーとして消費されるため、血糖値や中性脂肪を下げたり、肥満の防止、内臓脂肪を減らす効果があります。「ややきつい」程度のペースで行うと、より効果的です。

ストレッチング



意図的に筋や関節を伸ばす運動です。血液循環を促進したり柔軟性を高めます。怪我の予防や疲労回復などに効果的です。

消費エネルギーは少ないですが、体が動かしやすくなり、活動量を上げることもつながります。またリラクゼーション効果もありストレスの対処としても有効です。

どの運動も健康づくりのためには大切です。

「座りっぱなし」を避けよう

長時間の座りっぱなしをできるかぎり頻繁に中断すること(例えば30分に1回は立つ、など)が食後高血糖や中性脂肪、インスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下に関わっていることがわかっています。

座りすぎを避け、少しでも体を動かすようにしましょう!



運動はなかなか続かない? 継続のコツ

●小さなことから実行する

歩きやすい靴を買う、遠回りの道にあるお店を開拓する、15分早起きするなど、最初は直接運動に関係のないことから構いません。少しずつステップアップしていきましょう。

●できない日があっても大丈夫と思うようにする

代わりにどんなことができるか、次はいつやるかの計画を立てて取り組み自体をやめてしまわないようにしましょう。

成人

60分/日以上
の身体活動
歩数にすると8000歩/1日
以上に相当

高齢者

40分/日以上
の身体活動
歩数にすると6000歩/1日
以上に相当

を目安にしてみましょう。

※これだけ歩くのは難しいという方は、まず1日の歩数を計測し、**1日の歩数+1000歩**を目標にすることから始めてみましょう。

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 厚生労働省

健康づくりサポートセンターでは、気軽にできる運動を動画でご紹介しています。

タオルを使ったストレッチ



POINT

- ・呼吸を止めない
- ・タオルを引っ張るようにしてゆっくりと横に倒す
- ・背筋を伸ばし、お尻が浮かないようにする

動画は
こちら



スクワット



POINT

- ・肩幅の1.5倍に足を開く
- ・手はももの付け根において上体を支える
- ・先にお尻を後ろに引いてから腰を落とす

動画は
こちら



室内でできる足踏み運動



POINT

- ・近くに椅子などを置いて支えにし、転倒に注意する
- ・強度を上げたい場合は、ももと床が水平になる角度まで膝を上げてみる

動画は
こちら



その他にもさまざまな運動動画を公開しています！

- ・日常生活から始められるトレーニング
- ・楽々！身体ほぐし
- ・ストレスを感じた時に行う呼吸法とストレッチ
- ・猫背改善・腰痛予防ストレッチ など

詳しくはこちら



- ・治療中の方は主治医に相談の上運動を行いましょう。
- ・運動前には体調チェックを行い、無理せず自分に合ったペースで行いましょう。
- ・体調の悪い時、1分間の安静時心拍数が100拍を超えている時、熱中症警戒アラートが発表されている時などは運動を控えましよう。

健康づくりサポートセンターでは健康づくりのための 教室や健(検)診を行っています

運動不足の解消に

にこにこルーム

4つの教室があります。

毎週火曜日・水曜日・木曜日開催

ウォーキングを学びたい方に

にこにこペース健康教室

歩くペースを脈拍数でチェックしながらウォーキング法を学べます。

毎月第3土曜日開催

生活習慣を見直したい方に

やせナイト塾

健康的に減量するための食事・運動のポイントが学べます。

毎月開催

※教室は全て予約制です。詳細についてはお問い合わせください。(問い合わせ TEL:092-751-7778)

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)	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 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

1年度に1回

2年度に1回

項目によっては定員に達している場合があります。

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

4月

7日	27日
14日	28日
21日	

5月

6月	19日
11日	26日
12日	

6月

2日	23日
9日	29日
16日	30日

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

5月

14日



女性医師による
子宮頸がん検診実施日



骨粗しょう症
検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方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。

にこにこルーム運動教室

1回 800円

各定員30名

午前10:20～11:30 (受付は9:50～) 午後13:50～15:00 (受付は13:20～)

火曜 健康運動指導士による
午前 フレイル予防教室

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。フレイル予防の身体づくりを行います。



水曜 健康運動指導士による
午前 スロートレーニング教室

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もとり入れます。



木曜 健康運動指導士による
午前 ロコモ予防教室

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。



水曜 健康運動指導士による
午後 ダンスステップで
脂肪燃焼

社交ダンスの基本ステップでエクササイズ!筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼に効果的な運動です。音楽に合わせて楽しく行います。



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

前週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・祝日はお休みを頂きます。
- ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
- ・更衣室の利用制限にご協力ください。
- ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
- ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時にご参加をお断りする場合があります。

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) 水 / 18:30~2時間程度 金 / 13:30~2時間程度 土 / 10:00~2時間程度	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	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

4月

20 土 1日 27 土
24 水 28 日
26 金

5月

9 木 23 木 30 木 軽
16 木 25 土 1日 31 金
18 土 26 日

6月

1 土 19 水
4 火 22 土 1日
15 土 23 日

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!!

