

サポートセンター NEWS

2025 4-6
spring
No.48

生活習慣を見直して、新しい自分になる！

やせナイト塾

生活習慣改善教室



健康的にやせるには？

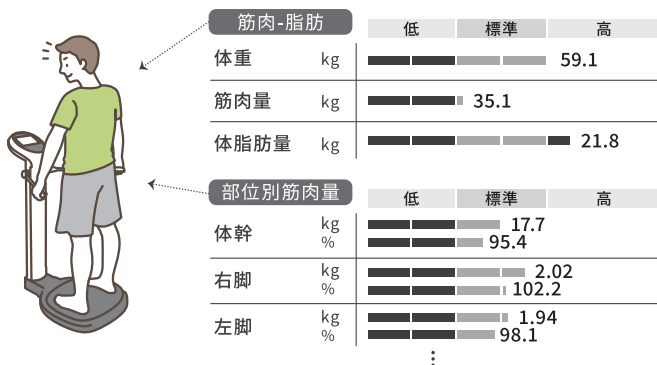
「健康的にやせる」には

健康のためには、単純に体重を減らすのではなく健康的にやせることが大切です。
健康的にやせる方法について「やせナイト塾(生活習慣改善教室)」で一緒に学びましょう！

STEP 01 まずは自分を知ることから！測定と振り返り

体組成測定

見た目や体重ではわからない筋肉量や体脂肪量を測定。現在の体重や肥満度などをチェックします。



体組成を測定することで、体重は標準であるにもかかわらず体脂肪率の高い「隠れ肥満」であることや、体の部位別の筋肉量がわかります。

また、脂肪を燃やす有酸素運動や、筋肉を増やす筋トレなど、どんな運動が必要なのか、どの部位をトレーニングする必要があるのかを分析することができます。

- ・体重 ・筋肉量、体脂肪量 ・肥満指標(BMI・体脂肪率)
- ・内臓脂肪レベル ・基礎代謝量 などがわかります。

体力測定

5種目の体力測定を行い、体力年齢を確認します。



体力レベルは人それぞれです。自分に適した運動のやり方を見つけることを目的に、体力評価を行います。実施する体力測定は、文部科学省が提供している新体力テストを用いて行い、5種目の結果をもとに総合的な評価として体力年齢を求めます。体力年齢は、おおよそ何歳の体力に相当するかということを示します。

生活習慣チェック

チェックシートで生活習慣を振り返り。これから取り組む行動目標のヒントが見つかります。

例えば



check!

- お菓子を食べる日は週何日？
- 1日にどれくらい歩いている？ など

内臓脂肪を減らそう！

体脂肪には、皮膚の下につく「皮下脂肪」と、内臓の周りにつく「内臓脂肪」があります。内臓脂肪は体に必要なものですが、好ましくない生活習慣の積み重ねにより消費しきれなかったエネルギーは、脂肪として蓄えられます。「内臓脂肪が増えた」状態になると、脂肪細胞の働きが異常になり体に悪影響をおよぼします。また、内臓脂肪は代謝が活発で皮下脂肪よりも増えたり減ったりしやすいという特徴があります。

体格の基準

BMI

BMIは体重と身長から簡単に計算でき、体格を確かめるのによく用いられます。日本人では25.0以上が肥満となります。

BMIの求め方

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}^2(\text{m}^2)$$

内臓脂肪型肥満

腹部CT検査などによって内臓脂肪面積が100cm²以上測定される状態のこととされています。健康診断では腹囲が目安になります。

腹囲の目安

男性

85cm以上

女性

90cm以上



STEP 02 学び、目標を立てる

運動

脂肪が燃えやすい運動のペースは人それぞれです。自分に合った強度の有酸素運動や、家でも簡単にできる筋トレ・ストレッチ等の運動をします。



近くでも乗り物で移動する...

- なるべく歩いて移動する。移動中は階段を積極的に使う。

休みの日は1日中家の中で過ごしている...

- 掃除などでこまめに動く。家の中でできる筋トレやストレッチをする。

運動する時間がとれない...

- まめに立ったり座ったりするようにする。お昼休憩に職場の周りを散歩する。

おすすめ

運動動画



食事

食事の回では、料理モデルを使っていつもの自分の食事をチェックします。バランスのよい食事は減量への近道です。



夜の食事時間が遅い...

- 早い時間に軽食をとり、夜はヘルシーなメニューにする。

甘いものが減らせない...

- 個包装のものを選ぶ。代替食品を利用する。

炭水化物の重ね食い(うどん+おにぎり等)をしてしまう...

- 単品より定食型の食事にする。おにぎりの代わりにトッピングを増やす。(卵、わかめ、きのこ等)



目標立てのコツ

- ✓ 継続できる目標にしよう
- ✓ 具体的な目標を立てよう
- ✓ 体重は1か月に-1kgが目安

運動と食事

どっちがやせられる？

運動のメリット

- ・筋肉量の維持、増加
 - ・基礎代謝が上がりやせやすい体になる
- など

食生活改善のメリット

- ・体重の減量効果が得られやすい
 - ・血液データの改善につながる
- など

運動と食事の両面から取り組むことが大切です。なぜなら、食事のみによる体重減量では脂肪だけでなく、余分な糖や脂肪を燃やす場所である筋肉も同時に減ってしまうからです。

また、最も大切なのは習慣として継続していくことです。

健康づくりの本番は教室終了後から！立てた目標を実行していきましょう。ストレスをためないように上手に気分転換を行ったり、必要な睡眠時間を確保することなども健康づくりのうちです。また、体調の良くないときには無理せず休むことも大切です。あせらずマイペースに！

保健師

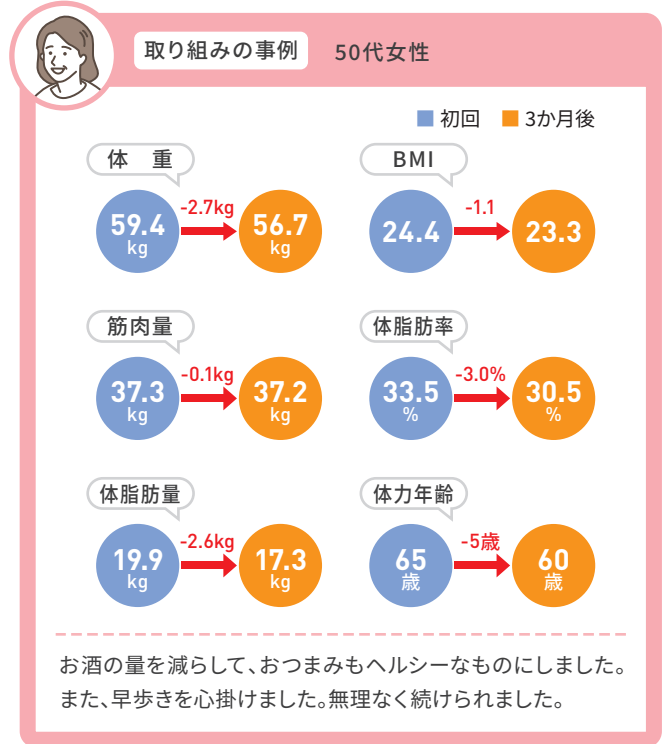
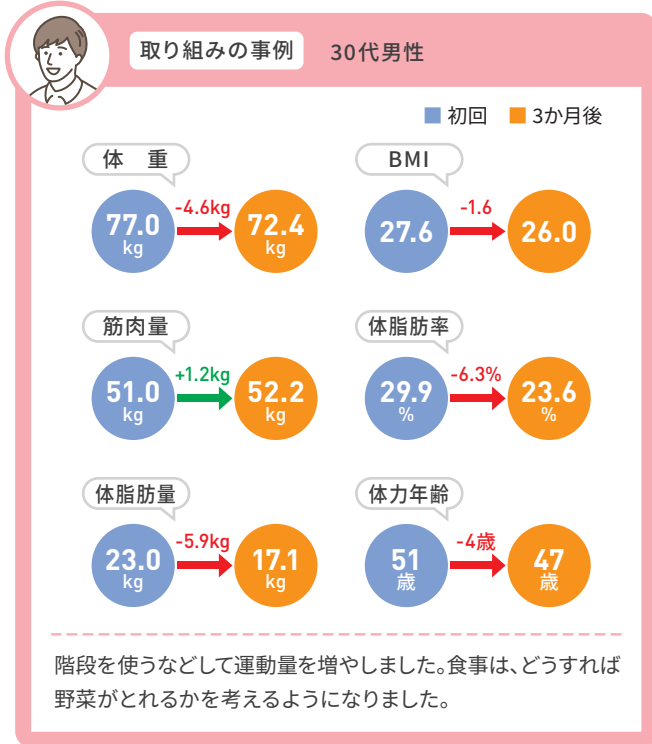


続ければ変わる！生活習慣と体組成

STEP 03 3か月後 フォロー教室で変化をチェック

体組成測定・体力測定を再度実施。

数値の変化を確認し、3か月間の取り組みを振り返って、今後の行動目標を再考します。



参加者の声

他の人の取り組みを聞いたのが参考になった。

自分の意識が変わった。生活を見直すきっかけになった。

分かりやすく実践しやすい運動なのでやる気が出た。家でできそう。

仕事帰りにちょうどよかった。

食べ過ぎていることがわかった。

食事のバランスを分かりやすく具体的に考えることができた。

やる気スイッチが入った。

病院で血液検査の値がよくなったと褒められた。

おすすめ!

教室案内 熟

☀️ 昼間コース 13:00~ 4時間程度

1講座+ フォロー教室

土曜・祝日 昼間講座

- ◆ 血圧測定
- ◆ 体組成測定(InBody)
- ◆ 体力測定
- ◆ 生活習慣チェック
- ◆ 講話 (運動と食事について)
- ◆ 運動実技
- ◆ 食事選択学習
- ◆ 今後の目標立て

3か月後 フォロー教室

- ◆ 血圧測定
- ◆ 体組成測定(InBody)
- ◆ 体力測定
- ◆ 3か月の振り返り

🌙 夜間コース 19:00~ 2時間程度

3講座+ フォロー教室

平日 夜間講座 ①

- ◆ 血圧測定
- ◆ 体組成測定 (InBody)
- ◆ 体力測定
- ◆ 生活習慣チェック

平日 夜間講座 ②

- ◆ 血圧測定
- ◆ 運動についての話
- ◆ 運動実技

平日 夜間講座 ③

- ◆ 食事についての話
- ◆ 食事選択学習
- ◆ 今後の目標立て

3か月後 フォロー教室

- ◆ 血圧測定
- ◆ 体組成測定 (InBody)
- ◆ 体力測定
- ◆ 3か月の振り返り

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 |
| | 胸部X線撮影 | 40～64歳 | 500円 |
| 肺がん検診 | 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 |
| 結核・肺がん検診 | 喀痰細胞診検査 | 65歳以上のハイリスク者 | 700円 |
| | 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 |
| 胃がんリスク検査 | | | |
| 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 <small>けい</small> | 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 <small>女性スタッフが対応</small> | 2方向 | 40～49歳の女性 |
| 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

| | |
|-----|-----|
| 6日 | 20日 |
| 12日 | 27日 |
| 13日 | 29日 |

5月

| | |
|-----|-----|
| 6日 | 25日 |
| 11日 | 31日 |
| 18日 | |

6月

| | |
|-----|-----|
| 1日 | 22日 |
| 8日 | 28日 |
| 15日 | 29日 |

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

5月

| |
|-----|
| 13日 |
|-----|

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

※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

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



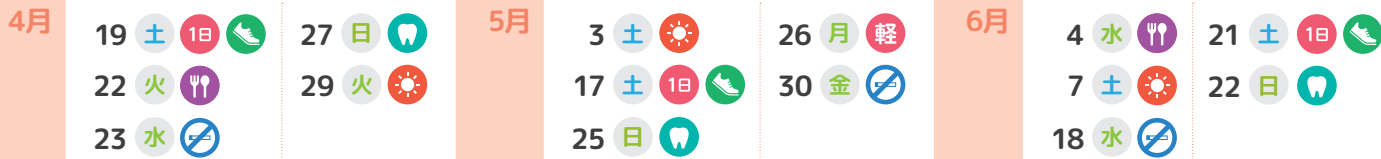
各種健康教室

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30分~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) 4月23日、6月18日 / 18:30~2時間程度 5月30日 / 13:30~2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をしたい方 ※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



糖尿病相談窓口

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。
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

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!!

