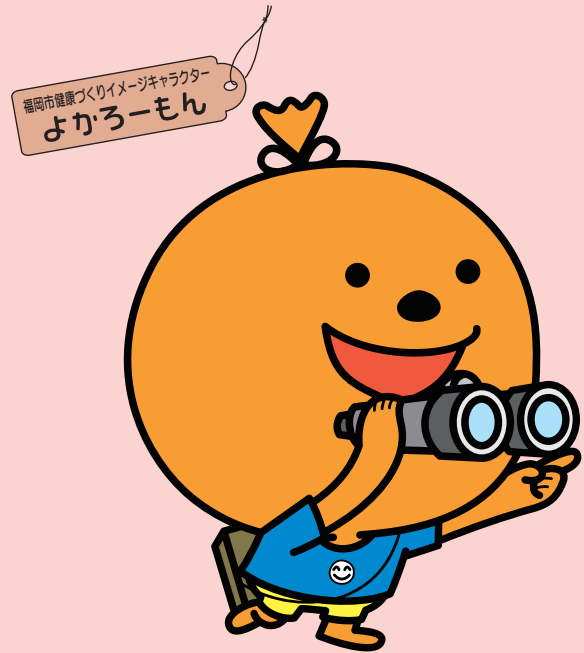
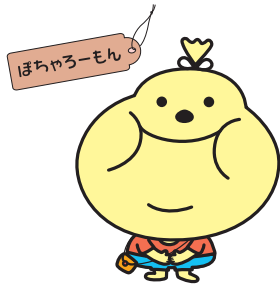


# からだ通信簿



ふくおか健康マイレージアプリ

無料配信中! →



毎日の  
健康づくり管理に  
お役立てください!

2015年3月

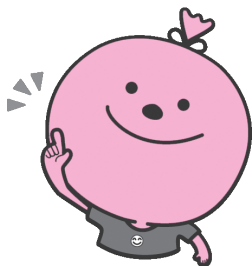
住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

# 健康手帳の使い方

- ◎この手帳は、あなたの健康を守るために、知っておきたいことを記載しているほか、5年間の健康管理(健診等の記録を記載)にお役立ていただけます。
- ◎次のようなときに必ずお持ちください。
  - 特定健診や各種健診(検診)を受けるとき
  - 健康教室に参加したり、健康相談や介護予防事業などを受けるとき
- ◎健康などの記録は、本人または家族の方が記入してください。
- ◎掲載内容についての詳細は、問い合わせ先におたずねください。

この手帳は健康増進法に基づき作成したものです。



交付日	平成	年	月	日
-----	----	---	---	---

# 健康心くおか10か条

## 第1条 健康(適正)体重を知り、維持しましょう

健康(適正)体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22です。

## 第2条 運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう

適度からだを動かすことは、糖尿病・高血圧等の生活習慣病や、ロコモティブシンドロームの予防につながります。

## 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう

積極的な休養も大切です。  
運動・旅行・趣味など自分なりのリフレッシュ法を見つけましょう。

## 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう

1日1回は、みんなで顔をあわせながら、  
ゆっくり楽しく食卓を囲む時間をつくりましょう。

## 第5条 朝食で元気な1日を始めましょう

朝食は1日を元気に過ごすための活力源です。  
少しだけ早起きして、食事をとるようにしましょう。

## 第6条 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に、薄味の食事をしましょう

バランスのよい食事は生活習慣病予防の基本です。  
毎食野菜を食べ、塩分をとりすぎないように心がけましょう。

## 第7条 たばこの悪影響を知り、禁煙、受動喫煙防止の輪を広げましょう

たばこは、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の危険性を高め、  
多くの病気の原因になります。たばこの悪影響を理解し、たばこの煙からみんなの健康を守りましょう。

## 第8条 適正飲酒を守りましょう

未成年者の飲酒は禁止されています。大人は休肝日(お酒を飲まない日)をつくり、適量(日本酒で1合程度)を守るようにしましょう。

## 第9条 8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう

食後の歯みがきと定期的な歯科検診で、「8020(ハチマルニイマル)」  
(80才で自分の歯を20本以上保つこと)を目指しましょう。

## 第10条 年に1回は健診を受けましょう

定期的に健診(がん検診を含む)を受け、生活習慣の改善に  
生かしていきましょう。日頃から相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

取り組もう！  
できることからひとつでも

# もくじ

1. 各種健診(検診)等のご案内…………… 1
2. 特定健診の検査内容と結果の見方 …………… 3
3. 健診(検診)等の記録
  - (1) 特定健診等の記録 …………… 6
  - (2) 歯科健診の記録 …………… 10
  - (3) がん検診の記録…………… 11
  - (4) その他の健診(検診)の記録 …………… 13
4. 健康の記録
  - (1) 血圧について …………… 14
  - (2) 体重について …………… 15
  - (3) あなたの体型をチェック …………… 16
  - (4) 血圧や体重の記録(生活改善記録表) … 17
  - (5) からだの履歴と健康づくりの記録 …… 20
5. 健康づくりの手引き
  - (1) メタボリックシンドロームの知識 …… 25
  - (2) 慢性腎臓病(CKD)について …………… 26
  - (3) がんの予防について…………… 27
    - 乳がんの自己検診法 …………… 28
  - (4) 健康づくりのポイント
    - ・生活習慣チェックシート …………… 29
    - ・健康づくりのための食生活 …………… 30
    - ・お酒の上手な飲み方 …………… 33
    - ・タバコについて …………… 35
    - ・運動・身体活動について …………… 37
    - ・「今より10分からだを動かす」なら、ウォーキングがおすすめ!! …………… 39
    - ・休養のポイント …………… 41
    - ・あなたの歯の健康について …………… 43
    - ・「ロコモティブシンドローム」を知っていますか …………… 45
    - ・「平均寿命＝健康寿命」ではありません …………… 46
6. 介護予防事業のご案内
  - (1) 65歳からの健康づくり教室 …………… 49
  - (2) 認知症予防教室 …………… 50
  - (3) 生き生き講座 …………… 50
  - (4) いきいきセンターふくおかの利用(福岡市地域包括支援センター) …………… 51
    - ・介護予防のポイント …………… 52
7. 健康づくり事業のご案内 …………… 53
8. 各関係機関の連絡先 …………… 55
9. 急な病気やケガのとき …………… 57

# 1. 各種健診（検診）等のご案内

特定健診等	対象者	内 容	会 場
よかドック (福岡市国民健康保険の特定健診)	40歳～74歳	身体測定・血圧 尿検査・心電図	測定・血液検査・ 等 保健福祉センター・健康づくりサポートセンター 実施医療機関等
「協会けんぽ」や健保組合等が行う特定 健診	40歳～74歳	身体測定・血圧 尿検査等	測定・血液検査・ 詳しくは、ご加入の医療保険者におたずねください。
後期高齢者健康診査(福岡県後期高齢者医療広域連合)	75歳以上等	同上	実施医療機関
よかドック30	30歳～39歳	同上	実施医療機関・健康づくりサポートセンター

生活保護世帯の医療保険未加入の方で40歳以上の方は別途健診がありますので、

詳しくは区健康課へお問い合わせください。

がん検診及びその他の健診	対象者	内 容	会 場
胃がん検診	35歳以上	バリウムによる	胃透視 視または内視鏡検査 保健福祉センター・健康づくりサポートセンター・公民館等 実施医療機関・健康づくりサポートセンター
	40歳以上	バリウムによる胃透	
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	保健福祉センター・健康づくりサポートセンター・公民館 実施医療機関等
子宮頸がん検診（2年度に1回）	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診	保健福祉センター・健康づくりサポートセンター・公民館 実施医療機関等
乳がん検診（2年度に1回）	40歳以上の女性	マンモグラフィと	視触診の併用検診 保健福祉センター・健康づくりサポートセンター・公民館 実施医療機関等
肺がん検診	胸部X線撮影	40歳～64歳	胸部X線撮影 保健福祉センター・健康づくりサポートセンター・公民館等
	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	
結核・ 肺がん検診※1	胸部X線撮影	65歳以上	胸部X線撮影 (無料) 保健福祉センター・健康づくりサポートセンター・公民館等
	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	
前立腺がん検診（10月・2月に実施）	55歳以上の男性	血液検査	(PSA) 実施医療機関
骨粗しょう症検査	40歳以上	X線による骨塩量	測定 保健福祉センター・健康づくりサポートセンター
B型・C型肝炎ウイルス検査※2	20歳以上	血液検査（無料）	保健福祉センター・実施医療機関
歯科節目健診（各節目年齢に1回）	満35・40・50・60・70歳	口腔内診査、歯	科保健指導 実施医療機関
妊婦歯科健診（妊娠中に1回）	妊婦	口腔内診査、歯	科保健指導(無料) 実施医療機関

## 【注意事項】

- ※1 65歳以上の方は法律で年に1回の胸部X線撮影の受診が義務付けられています。
- ※2 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方を除きます。
  - ・内容に「無料」の記載のない各種健診（検診）は料金（自己負担額）が（料金は免除される場合があります。詳しくは、お問い合わせください）
  - ・記述がないものは1年度に1回の受診です。

ますので、病院等で受診機会がない場合は結核・肺がん検診をご利用ください。

かかります。詳細は各区健康課（P55）にお問い合わせください。

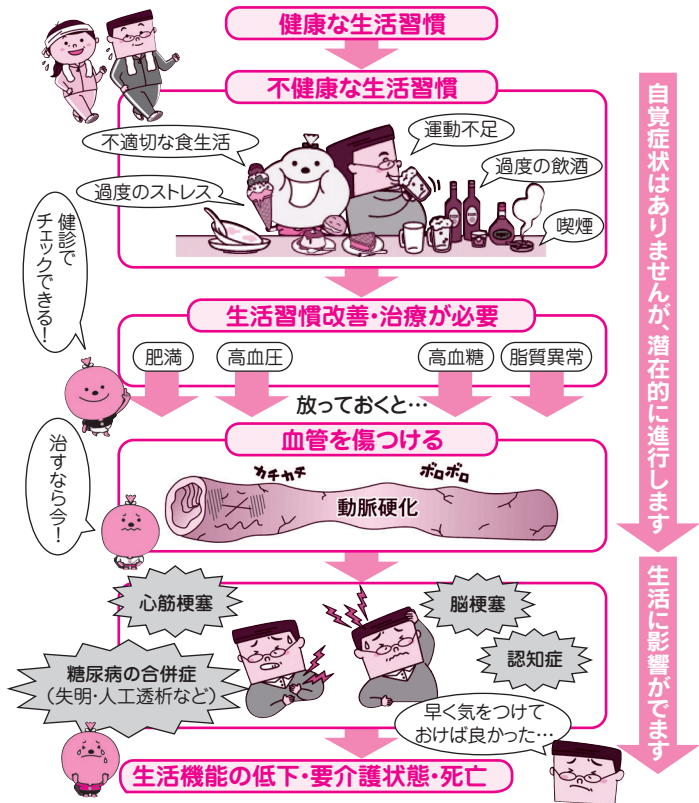
## 2. 特定健診の検査内容と結果の見方

よかドック(福岡市国民健康保険特定健診の場合)

※検査項目はご加入の医療保険により若干異なります。

### 特定健診であなたの体をチェックしよう。

高血糖、高血圧、脂質異常等は、脳卒中・心筋梗塞など命や生活に大きな影響を与える重大な病気の原因になります。特定健診では、これらの生活習慣病等がないかをチェックします。早期に見つけて生活習慣を改善したり、必要に応じて治療を受けることで、重大な病気への進行を防ぐことができます。ぜひ年に1回特定健診を受けましょう。「よかドック」は福岡市国民健康保険の特定健診の愛称です。



そうなる前に…年1回、特定健診を受けて生活習慣を見直そう

チェック項目	検査項目	値	理想値	内容
体格	適正体重	(kg)		身長(m)×身長(m)×22で計算します
	BMI	(kg/m <sup>2</sup> )	18.5-24.9	肥満判定：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。
	腹囲	(cm)	男性 85.0 cm未満 女性 90.0 cm未満	内臓脂肪量(面積)の目安。標準以上は内臓脂肪型肥満の可能性があります。
血圧	収縮期血圧	(mmHg)	129以下	心臓が収縮して血液を送り出した時に血管にかかる圧。
	拡張期血圧	(mmHg)	84以下	心臓が拡張したときに、血管が元の太さに戻りながらかかる圧。
血液中の脂質	中性脂肪	(mg/dl)	149以下	血液中の脂(あぶら)。高いとHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールが小粒になり悪性度が高くなります。
	HDLコレステロール	(mg/dl)	40以上	いわゆる善玉コレステロール。余ったLDLや中性脂肪を肝臓へ運ぶ物質で、数値が低いと動脈硬化が進みます。
	LDLコレステロール	(mg/dl)	119以下	いわゆる悪玉コレステロール。数値が高いと血管にコレステロールがたまりやすくなります。
糖代謝	空腹時血糖	(mg/dl)	99以下	血液に含まれているブドウ糖。数値が高いと糖尿病が疑われます。
	HbA1c	(%)	(JDS値)5.1以下 (NGSP値)5.5以下	過去1~2ヶ月間の平均血糖値を反映する指標。
	尿糖	(-)		尿に含まれる糖分。プラスだと糖尿病が疑われます。

### 3. 健診(検診)等の記録(「からだの通信簿」をつけてみましょう!)

肥満の改善が必要なたはP15を参考に、  
目標をたててみましょう。

#### 3-(1).特定健診等の記録

チェック項目	検査項目	値	理想値	内容
肝機能	AST	(IU/l)	30以下	肝細胞に多く含まれている酵素。数値が高いと肝臓の障害が疑われます。
	ALT	(IU/l)	30以下	AST: 肝炎・肝硬変・肝がんなど ALT: 脂肪肝・肝炎・肝硬変など
	γ-GT (ガンマ-GT)	(IU/l)	50以下	γ-GT: アルコール性肝疾患・ 脂肪肝・胆道疾患など
尿酸	(mg/dl)	7.0以下	細胞の材料となるプリン体の老廃物。数値が高いと尿酸塩という針状の結晶になり、痛風などの原因になります。	
腎機能	血清クレアチニン	(mg/dl)	男性1.1以下 女性0.7以下	老廃物の一種。腎機能が悪くなると血液中に増えます。
	eGFR			腎臓の機能を表す値です。年齢、性別、血清クレアチニンから計算します。
	尿蛋白		(-)	尿に含まれる蛋白分。プラスだと腎臓等の障害が疑われます。
	尿潜血		(-)	尿に含まれる血液。プラスだと腎臓等の障害が疑われます。
心電図			心疾患の可能性の有無を調べる検査です。	
貧血	赤血球数	(10 <sup>4</sup> /μl)	男性400-550 女性350-550	血液中の赤血球の数。数値が低いと貧血です。
	血色素量	(g/dl)	男性13.1以上 女性12.1以上	血色素は赤血球に含まれ、酸素を全身に運びます。数値が低いと貧血です。
	ヘマトクリット値	(%)	男性40.0-50.0 女性35.0-45.0	赤血球が血液中にしめる容積の割合。数値が低いと貧血です。

注) 理想値とは、40~74才を対象とする特定健診においてメタボリックシンドローム等を予防するため維持することが望ましいと考えられている値を参考にしております。

よかドックを受診した人には福岡市より結果に応じて保健指導や健康教室の案内をする場合があります。

健診受診日	年	月	日
受診場所			
今回の健診で わかったこと 指導を受けた項目など			
保健指導区分	・ 情報提供 ・ 積極的支援	・ 動機づけ支援 ・ 受診勧奨	
初回面接日	年	月	日
6ヶ月後評価予定日	年	月	日
今後の生活で気をつけること			
■行動目標(なりたい姿)			
■具体的な目標値			
■そのために実践すること			
・			
・			
メモ			

健診受診日	年 月 日
受診場所	
今回の健診で わかったこと 指導を受けた項目など	
保健指導区分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 情報提供</li> <li>・ 積極的支援</li> <li>・ 動機づけ支援</li> <li>・ 受診勧奨</li> </ul>
初回面接日	年 月 日
6ヶ月後評価予定日	年 月 日
<p>今後の生活で気をつけること</p> <p>■行動目標(なりたい姿)</p> <p>■具体的な目標値</p> <p>■そのために実践すること</p> <p>・</p> <p>・</p>	
メモ	

健診受診日	年 月 日
受診場所	
今回の健診で わかったこと 指導を受けた項目など	
保健指導区分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 情報提供</li> <li>・ 積極的支援</li> <li>・ 動機づけ支援</li> <li>・ 受診勧奨</li> </ul>
初回面接日	年 月 日
6ヶ月後評価予定日	年 月 日
<p>今後の生活で気をつけること</p> <p>■行動目標(なりたい姿)</p> <p>■具体的な目標値</p> <p>■そのために実践すること</p> <p>・</p> <p>・</p>	
メモ	



健診受診日	年 月 日
受診場所	
今回の健診で わかったこと 指導を受けた項目など	
保健指導区分	・ 情報提供 ・ 積極的支援 ・ 動機づけ支援 ・ 受診勧奨
初回面接日	年 月 日
6ヶ月後評価予定日	年 月 日
今後の生活で気をつけること	
■行動目標(なりたい姿)	
■具体的な目標値	
■そのために実践すること	
.	
.	
メモ	

### 3-(2). 歯科健診の記録

★歯科節目健診や歯科の定期健診等をご記入ください

受診日	年 月 日	年 月 日
受診機関名		
未処置歯	なし ・ あり	なし ・ あり
歯 石	なし ・ あり	なし ・ あり
歯周疾患	なし ・ あり 歯肉炎 ・ 歯周病	なし ・ あり 歯肉炎 ・ 歯周病
その他		

受診日	年 月 日	年 月 日
受診機関名		
未処置歯	なし ・ あり	なし ・ あり
歯 石	なし ・ あり	なし ・ あり
歯周疾患	なし ・ あり 歯肉炎 ・ 歯周病	なし ・ あり 歯肉炎 ・ 歯周病
その他		

受診日	年 月 日	年 月 日
受診機関名		
未処置歯	なし ・ あり	なし ・ あり
歯 石	なし ・ あり	なし ・ あり
歯周疾患	なし ・ あり 歯肉炎 ・ 歯周病	なし ・ あり 歯肉炎 ・ 歯周病
その他		

歯を大切にし、いつまでもおいしく食事ができるよう、  
歯周病・むし歯には気をつけましょう。  
かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう。

### 3-(3).がん検診の記録

胃がん検診	受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診場所						
	検査方法	X線検査・内視鏡		X線検査・内視鏡		X線検査・内視鏡	
	結 果	異常なし・要精密 その他( )		異常なし・要精密 その他( )		異常なし・要精密 その他( )	
	精密検査	受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関						
	結 果						

大腸がん検診	受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診場所						
	結 果	異常なし・要精密		異常なし・要精密		異常なし・要精密	
	精密検査	受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関					
	結 果						

肺がん・結核検診	受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診場所						
	検査方法	胸部X線検査	喀痰細胞診検査	胸部X線検査	喀痰細胞診検査	胸部X線検査	喀痰細胞診検査
	結 果	異常なし 要精密 その他( )	異常なし 要精密 その他( )	異常なし 要精密 その他( )	異常なし 要精密 その他( )	異常なし 要精密 その他( )	異常なし 要精密 その他( )
	精密検査	受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	受診機関						
	結 果						

### 乳がん検診(2年度に1回)

受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診場所			
検査方法	視触診・マンモグラフィ	視触診・マンモグラフィ	視触診・マンモグラフィ
結 果	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )
精密検査	受診日	年 月 日	年 月 日
	受診機関		
	結 果		

### 子宮頸がん検診(2年度に1回)

受診日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
受診場所			
結 果	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )
精密検査	受診日	年 月 日	年 月 日
	受診機関		
	結 果		

### 3-(4).その他の健診(検診)の記録

★前立腺がん検診や骨粗しょう症検査、肝炎ウイルス検査等をご記入ください

受診日	年 月 日	年 月 日
受診場所		
健診名		
結果	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )

受診日	年 月 日	年 月 日
受診場所		
健診名		
結果	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )

受診日	年 月 日	年 月 日
受診場所		
健診名		
結果	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )

受診日	年 月 日	年 月 日
受診場所		
健診名		
結果	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )

受診日	年 月 日	年 月 日
受診場所		
健診名		
結果	異常なし・要精密 その他( )	異常なし・要精密 その他( )

## 4. 健康の記録

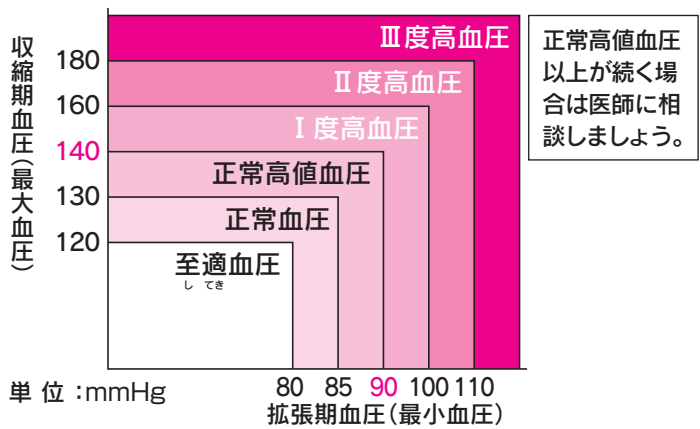
### 4-(1).血圧について

心臓から押し出された血液が、血管壁にあたる圧力のことを血圧といいます。

高血圧は、動脈硬化を促進して脳卒中、心臓病を併発します。

血圧は、体調や測定する時間帯、状況などでかなり変動しますので、機会があるごとに血圧を測って記録しておくといでしょう。家庭用血圧計を利用すれば自分の平常の血圧及びその変動を知ることができます。

●血圧値判定の標準[高血圧治療ガイドライン2014による]



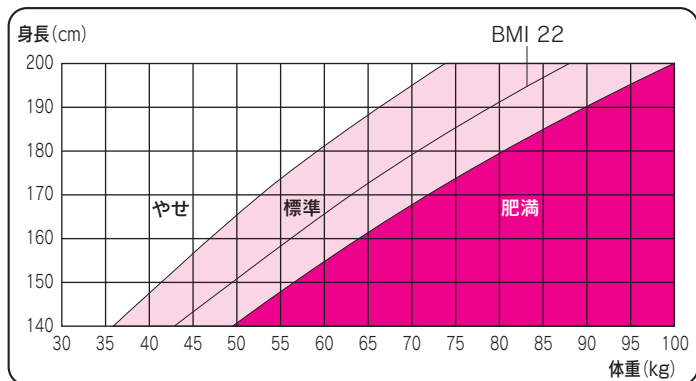
## 4-(2).体重について

図を参考に自分に適した体重の維持に努めましょう。

肥満はからだに負担がかかるため、高血圧や動脈硬化、糖尿病、心疾患など様々なトラブルを起こします。

急激な体重の増減があった人は早めに医師に相談しましょう。

### ■BMI 早見表



$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

18.5未満	18.5~24.9	25以上
やせ	普通	肥満

※BMI (ボディマスインデックス)とは、肥満を知る目安としての体格指数です。

統計的に、高血圧や脂質異常症、糖尿病などにかかりにくい値が、BMI=22で、標準とされています。

## 4-(3).あなたの体型をチェック

(測定日 年 月 日)

● あなたの現在の体重は？  kg

● あなたのBMI (体格指数)は？

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = **BMI**

÷  ÷  =

(例)身長160cm、体重60kgの場合  $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.44$

※BMI22が標準です

● あなたの適正体重は？

身長(m) × 身長(m) × 22 = **適正体重(kg)**

×  × 22 =

(例)身長160cmの場合  $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$

● あなたの目標体重は？  kg (BMI25以上の肥満の人はまず現在の体重の5%程度の減量を目標に!)

● あなたの腹囲は？

立った姿勢で息を吐いて、おへその周りを計ってみましょう。

男

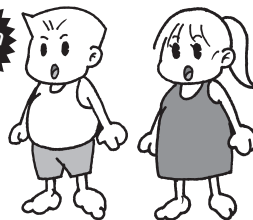
cm

女

cm

男性で85cm以上、女性で90cm以上の方は、皮下よりも腹腔内に、より多くの脂肪が沈着しています。

85cm以上



90cm以上

P.25

「メタボリックシンドローム」

もご覧ください。

## 4-(4). 血圧や体重の記録(生活改善記録表)

### 【記入見本】

【生活改善目標】

体重を1ヶ月後に1kg減量する

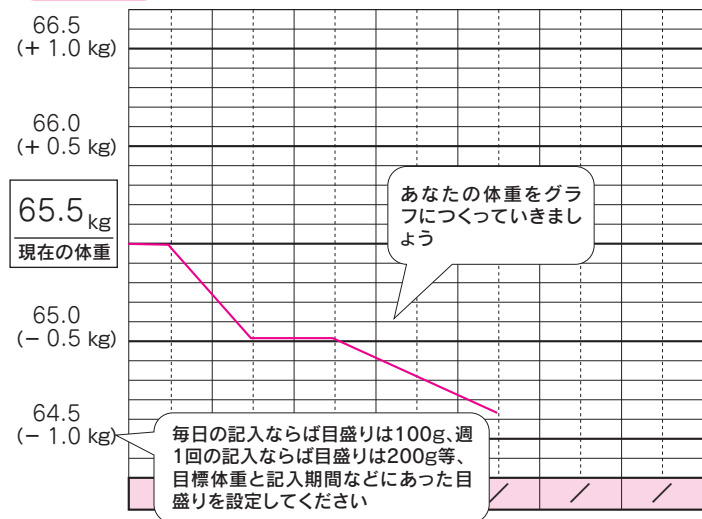
毎日記録するのが理想的ですが、週に1度等自分に合ったペースで記録をつけてみてください

月日	1/1	1/8	1/15	1/22	1/29		
体重(kg)	65.5	65.0	65.0	64.8	64.6		
血圧(mmHg)	130/80	128/78	142/72	/	128/80	/	/
腹囲(cm)	84.5		84.0	83.8	83.6		
歩数(歩)	7,000	6,800	7,500	9,000	9,500		
7000歩以上歩く	○	×	○	○	○		
備考	会合で飲み過ぎ		ちょっと疲れ気味				

自分にできそうな目標を立てましょう

できたら○、できなかったら×を記入してください

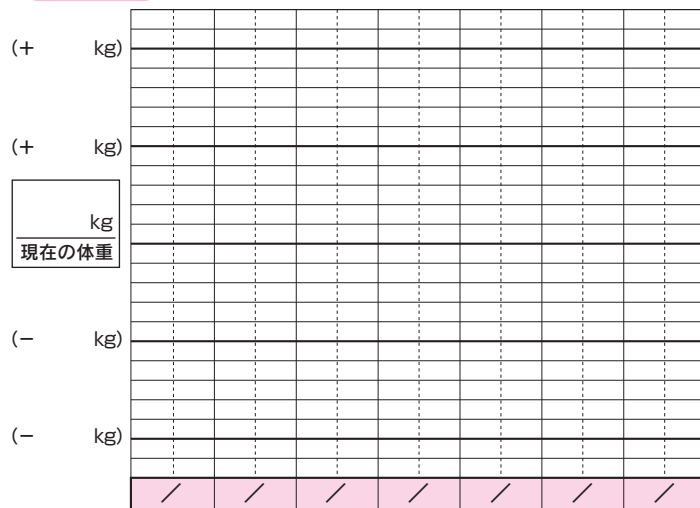
### 体重の変化



【生活改善目標】

月日	/	/	/	/	/	/	/
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
腹囲(cm)							
歩数(歩)							
備考							

### 体重の変化



※記録表が足りない方はこの頁をコピーして記録用としてご使用下さい。

### 4-(4). 血圧や体重の記録(生活改善記録表)

【生活改善目標】

月日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)							
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
腹囲 (cm)							
歩数 (歩)							
備考							

#### 体重の変化

(+ kg)							
(+ kg)							
kg 現在の体重							
(- kg)							
(- kg)							
	/	/	/	/	/	/	/

### 4-(5). からだの履歴と健康づくりの記録

次のようなことをメモしておきましょう

- かかった病気や健康状態のメモ
- 受診した医療機関や予防接種の記録
- 健康教室や講演会等に参加したとき



※裏表紙のふくおか健康マイレージアプリもご活用ください

年 月 日	内 容

## 4-(5).からだの履歴と健康づくりの記録

年月日	内 容

年月日	内 容

## 4-(5).からだの履歴と健康づくりの記録

年月日	内容

## 5. 健康づくりの手引き

(1)メタボリックシンドロームの知識

(2)慢性腎臓病(CKD)について

(3)がんの予防について

- 乳がんの自己検診法

(4)健康づくりのポイント

- 生活習慣チェックシート
- 健康づくりのための食生活
- お酒の上手な飲み方
- タバコについて
- 運動・身体活動について
- 「今より10分からだを動かす」なら、ウォーキングがおすすめ!!
- 休養のポイント
- あなたの歯の健康について
- 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか
- 「平均寿命=健康寿命」ではありません

### 一口メモ...



結核は過去の病気ではありません

こんな時は医療機関で受診しましょう!!

- ・咳が2週間以上続く
- ・風邪がなかなか治らない(風邪薬が効かない)

65歳以上の方は年に1回、  
胸部X線検査を受けましょう!!

→福岡市の「結核・肺がん検診」をご利用ください





## 5-(1).メタボリックシンドロームの知識

(内臓脂肪症候群)

### ● 診断基準は？

①～③のうち2つ以上

#### 必須条件

おへその高さの腹囲  
男性**85cm**以上  
女性**90cm**以上

プラス  
+

- |  |
|--|
| ① 脂質<br>中性脂肪150mg/dl以上<br>または<br>HDLコレステロール<br>40mg/dl未満 |
| ② 空腹時血糖<br>110mg/dl以上                                    |
| ③ 血圧<br>収縮期血圧<br>130mmHg以上<br>または<br>拡張期血圧<br>85mmHg以上   |



おへその高さの腹囲基準に加えて、①血液中の脂質や②空腹時血糖、③血圧の値が2個以上あてはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断され、動脈硬化が進みやすい状態です。

(日本内科学会等関係8学会による 2005年4月)

### 動脈硬化とは？

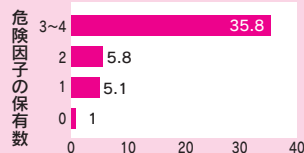
血管が硬く、もろくなる状態です。血管が破れたり、つまったりしやすくなります。動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないまま進行し、心臓病や脳卒中など死に至る病気を発症させる危険が高まるからです。

### 動脈硬化はどうやって防ぐ？

動脈硬化は年齢と共に徐々に進みます。しかし、肥満、高血糖、高血圧、脂質異常などがあると、動脈硬化の進行は加速されます。動脈硬化の進行を防ぐためには、これらの生活習慣病の予防や改善が大切です。

メタボリックシンドロームになると動脈硬化の危険性が高くなります。

### ● 危険因子の数と心臓病の発症率



発症リスク

危険因子：肥満・高血圧、高血糖、高中性脂肪血症

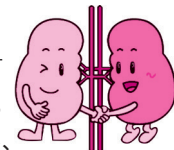
(Nakamura et al. Jpn circ J, 65:11, 2001)

## 5-(2).慢性腎臓病(CKD)について

### ● 慢性腎臓病(CKD)とは？

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下する、または蛋白尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態を言います。

あまり聞きなれない病名かもしれませんが、実はわが国の慢性腎臓病(CKD)患者は1,330万人に達し、**成人の8人に一人は慢性腎臓病(CKD)**であり、新たな国民病とも言われています。



### ● 慢性腎臓病(CKD)の症状

- 腎臓の主な仕事は、血液をろ過して、体に不必要なもの(老廃物)や水分を尿として体の外に出すことです。
- 腎臓の働きが低下してきても、**初期は自覚症状がありません。**  
→むくみ、だるさ、貧血などの**症状が出た頃には、既に病状が進んでいる**ことが少なくありません。  
→さらに放置して進行すると…

**腎不全**になり人工透析・腎臓移植が必要になることがあります。

**心筋梗塞・脳卒中**の危険性も高まります!

高額な医療費や介護費がかかり、生活にも大きく影響します。

### ● 腎臓を守るために

- 高血圧、糖尿病などの生活習慣病**は腎臓の血管を傷つけ、慢性腎臓病(CKD)を悪化させます。**きちんと治療・コントロールすることで悪化を予防できます。**
- 慢性腎臓病(CKD)は**尿検査や血液検査(尿たん白・血清クレアチニン)**で早期発見できます。

- 生活習慣の改善や、服薬で生活習慣病を管理しましょう!
- 年に1回は健診を受けて、腎臓の機能をチェックしましょう!



## 5-(3).がんの予防について

日本人の死因の第1位はがんによるものです。  
早期のがんの多くは、自覚症状が認められません。

**早期発見、早期治療のため  
1年に1回はがん検診を受けましょう！**  
(子宮頸がん、乳がん検診は2年度に1回)

### ○日本人のためのがん予防法

#### 禁煙

- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこの煙をできるだけ避ける

#### 塩分控えめ

食塩摂取は1日あたり男性8g、女性7g未満。特に、塩辛などの高塩分食品は週に1回未満に控える

#### 熱い飲食物は最小限に

熱いスープは冷ましてからにする等工夫する

#### 体形(以下の範囲内に)

中高年期男性：BMI 21～27  
中高年期女性：BMI 19～25

#### 適正飲酒

飲むなら、節度のある飲酒を。日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本程度。

#### 野菜・果物を1日400g

野菜は毎食、果物は毎日とるようにする

#### 運動の継続

通勤や買い物、日常生活にウォーキングを取り入れる等、適度な運動を習慣に

#### 肝炎ウイルス感染に注意

肝炎ウイルス検査を受け、感染の有無を調べましょう

◆(独)国立がん研究センター「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」2013.3月より

◆厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

### 乳がんの自己検診法

乳房の中に固くて痛みのないしこりができる乳がんは、「自分で発見できるがん」と言われています。  
**毎月1回**(月経終了の1週間後に、閉経後の方は毎月、日を決めて)乳がんの自己検診を行いましょう。

#### チェックポイント



しこり



腫れ



赤み



乳頭の出血  
乳頭の異常分泌



皮膚のひきつれ  
(えくぼ状)



乳頭がひっこむ



湿疹

少しでも気になることがあったら、ためらわずに専門医(乳腺外科)に相談しましょう。

#### チェックの仕方



①

#### 鏡の前でチェック

- 両手を下げて自然に立って
- 両手を腰に当てて
- 両手をあげた姿勢で



②

#### 手で触ってチェック

- 4本の指をそろえて指のはらでまんべんなく
- 脇の下に深く指を入れ、しこりがないか確認
- 乳首をつまんで、分泌物をチェック



③

#### お風呂でチェック

- 入浴の時、石けんをつけて



④

#### 仰向けでチェック

- 横になって片方の手をあげ、肩の下に薄い枕や座布団を敷いて

## 5-(4).健康づくりのポイント

### 生活習慣チェックシート

#### ①体重

- 20歳の時の体重から10kg以上増加している
- 体重を測る習慣がない

\*チェックがあれば、15～16ページをご覧ください

#### ②飲酒

- お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を毎日飲む
- 1日あたりの飲酒量は日本酒なら1合以上である

\*チェックがあれば、33ページをご覧ください

#### ③食事

- 食べる速度が早い  朝食を抜くことがある
- 就寝前の2時間以内に夕食を摂ることがある
- 夕食後に間食(3食以外の夜食)を摂ることがある

\*チェックがあれば、30～32ページをご覧ください

#### ④たばこ

- 年数 ( )年
- (喫煙本数/日) × (喫煙年数)が400以上である

\*たばこを吸われる方は、35～36ページをご覧ください

#### ⑤運動

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を定期的に行っていない
- 歩く速度が遅い

\*チェックがあれば、37～40ページをご覧ください

#### ⑥睡眠

- 熟睡感がない  日中に強い眠気を感じる
- 夜12時を過ぎてから床につく

\*チェックがあれば、41～42ページをご覧ください

#### ⑦歯磨き

- 歯磨きをすると歯ぐきから血が出る

\*チェックがあれば、43～44ページをご覧ください

### 健康づくりのための食生活



#### ■食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。

#### ■1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。

#### ■主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・食事バランスガイドを参考に!



#### ■ごはんなどの穀類をしっかりと。



#### ■野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

#### ■食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日男性 8g 未満、女性 7g 未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう



#### ■適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

#### ■食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

#### ■調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

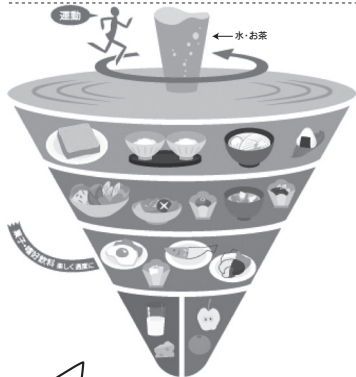
#### ■自分の食生活を見直してみましょう。



(食生活指針等より)

# 毎日の食事に食事バランス

～食事バランスガイドとは～  
1日にとる食事ののぞましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。



2200±200kcalの  
食事の種類と量の例です

下の表で、自分の1日に必要な  
エネルギー量と料理の目安を見つけてみましょう。

エネルギー(kcal)	男性				女性			
	6～9歳	10～11歳	12～69歳	70歳以上	6～9歳	10～11歳	12～69歳	70歳以上
1,400kcal ～2,000kcal	○	△	△	○(活動量 低い人)	○	○	○(活動量 低い人)	○
2,200kcal ±200kcal	△	○	○(活動量 低い人)	○(活動量普 通以上の人)	△	△	○(活動量普 通以上の人)	△
2,400kcal ～3,000kcal	△	△	○(活動量普 通以上の人)	△	△	△	△	△

※活動量の見方 「低 い」:1日中座っていることがほとんど  
「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う  
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1,400kcal ～2,000kcal	4～5	5～6	3～4	2	2
2,200kcal ±200kcal	5～7	5～6	3～5	2	2
2,400kcal ～3,000kcal	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3

単位:つ(SV)  
SVとはサービング(食事の提供量)の略

# ガイドを活用しましょう

## 料 理 例

単位:つ(SV)  
サービング

1つ分 = = = =

1.5つ分 = 2つ分 = =

1つ分 = = = =

2つ分 = = =

1つ分 = = =

2つ分 = =

3つ分 = = =

1つ分 = = = 2つ分 =

1つ分 = = = =

100kcal = = = =

150kcal = = 200kcal = =

まんじゅう 35g チョコレート 30g 缶コーヒー 250ml ワイン 140ml  
ビール (1杯)350ml せんべい (2枚)40g シュクリーム (1個)80g だんやき (1個)70g

○左表を参考に、自分の1日の適量を書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

○あなたが現在、とっている量を書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好飲料
	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	kcal

## お酒の上手な飲み方

酒は「百薬の長」ともいわれますが、飲みすぎると全身の臓器に負担がかかったり、アルコール依存症になるなどの悪い影響があります。

### ◆アルコールの害

肝臓障害（肝炎、肝硬変など）、膵臓障害（膵炎、糖尿病など）、胃腸障害などのほかに、認知症やうつ病を引き起こしたり、家庭での問題や社会での問題を引き起こすことも多くあります。

### ◆アルコールを楽しく飲むために…（適正飲酒の10カ条）

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

（社団法人アルコール健康医学協会）

適量範囲とは、（体重60kgの人で）“純アルコールで1日20g程度”

（ビールなら約500ml、日本酒なら約1合（180ml）、  
焼酎なら約110ml、ウイスキーなら約60ml、  
ワインなら約180ml）

### ◆アルコール依存症とは…

一言でいえば、アルコールをコントロールして飲むことができなくなった状態（コントロール障害）で、知らず知らずのうちに適度な飲み方ができなくなってしまう病気です。

近年では、アルコール依存症は自殺や飲酒運転との関連も指摘されており、社会問題となっています。

### ＜アルコール依存症の自己チェック＞

あてはまる項目に○をつけましょう

（CAGE）

1	あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
2	あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
3	あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感を持ったことがありますか？
4	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

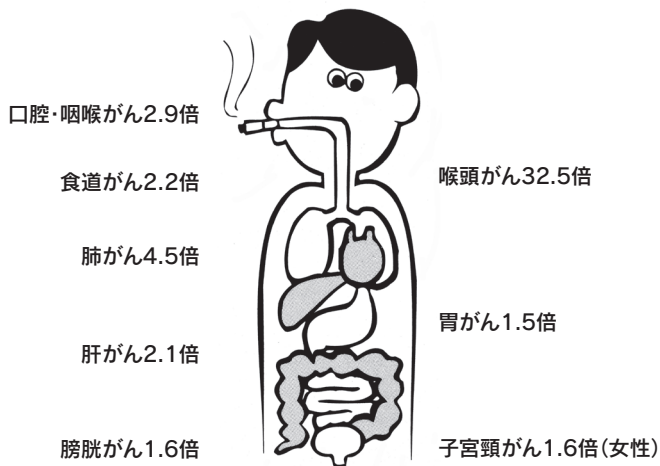
【判定】2項目以上にあてはまる場合は、アルコール依存症の可能性が高いです。アルコール依存症治療専門医療機関や各区保健福祉センターにご相談ください。

※1項目以下の場合でも、お酒（アルコール）を飲む方は、前述の「適正飲酒10カ条」を参考に適正飲酒に心がけましょう。

## タバコについて

たばこは「百害あって一利なし」と言われるように、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性気管支炎、糖尿病など多くの疾患に関与するとされ、また、低出生体重児や流産・早産の危険因子でもあります。

## 非喫煙者と比較した喫煙者のがん死亡率(男性)



### ●COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・たん・息切れなどの症状が出て、徐々に呼吸障害が進行する病気です。COPDの原因の90%はたばこで、喫煙者の20%が発症するとされています。

### ●受動喫煙

他人のたばこの煙を吸わされる“受動喫煙”。火のついたたばこの先から出る煙“副流煙”には、喫煙者が口から吸っている主流煙よりも有害物質が多く含まれています。

健康づくりサポートセンターの「禁煙教室」もあります  
(詳細は53・54ページ)。

## たばこを吸うことによる

### 5つの「もったいない」-生活編

#### ①時間を奪われる

- 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる

#### ②老けてみえる

- 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- 乾燥肌にもなりやすい

#### ③たばこ代がかかる

- たとえば1箱(20本入り)410円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約12,000円、1年で約15万円かかる

#### ④病気になって医療費がかかる

- たばこは万病の元
- 糖尿病やメタボにもなりやすい
- インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)

#### ⑤家族も道連れにする

- 受動喫煙により家族も病気になりやすい
- 換気扇の下など家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない
- 親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2~3倍喫煙しやすくなる

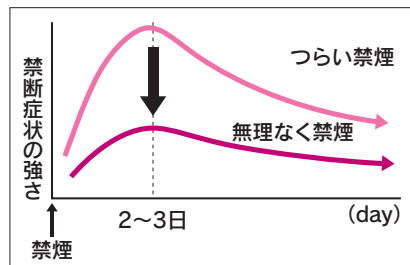


## 今日から禁煙を開始しませんか？

しかし、たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけではやめたくてもやめられないことが多いのです。

そこで、禁煙補助剤を用いたり、禁煙治療を受けると

- ①比較的楽にやめられる
- ②より確実にやめられる
- ③あまりお金をかけずにやめられる



### 健康保険による禁煙治療とたばこ代の比較(いずれも12週分の費用)

ニコチンパッチ(貼り薬)

12,820円

バレニクリン(のみ薬)

19,050円

VS

たばこ代(1箱400円、1日1箱)

33,600円

(注1)健康保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算

(注2)ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用期間として費用を算出

◆厚生労働省 禁煙支援マニュアル(第二版)より

## 運動・身体活動について

「健康づくりのための身体活動基準2013」とは厚生労働省が健康づくりのために、どのような身体活動をどのくらい行えばよいかを示した指針です。

### 身体活動＝運動＋生活活動

身体活動＝人がからだを動かすこと（安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動き）

運動＝健康増進や体力向上、楽しみなどの意図を持って、余暇活動に計画的に行われる活動

生活活動＝日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

「運動強度が3メッツ以上の身体活動を“毎日60分”行う。そのうち、「運動」は“毎週60分”行う」ことが推奨されています。身体活動の実施状況は1週間単位で確認すると良いでしょう。

### 身体活動の目標

「週に23メッツ・時、そのうち運動を週に4メッツ・時」を目標に。

※ただし65歳以上の方は、運動強度は問わずに、毎日40分の身体活動（週に10メッツ・時）を目標に。

#### メッツ：運動の強さ（運動強度）を示す単位

⇒安静時を“1”として、その何倍に相当するかで表す。数字があがるほどきつくなる。

#### メッツ・時：身体活動量を示す単位

⇒上記の“メッツ”に身体活動時間（単位は“時間”）をかけて表す。

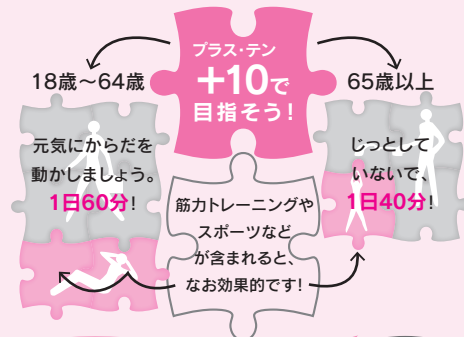
### ● 3メッツ以上の身体活動の例

生活活動の例		運動の例	
普通歩行	3.0	自分の体重を使った軽い筋力トレーニング	3.5
犬の散歩	3.0	ゴルフ	3.5～4.3
掃除	3.3	ラジオ体操・卓球	4.0
自転車	3.5～6.8	ウォーキング	4.0
速歩き	4.3～5.0	ゆっくりとしたジョギング	6.0

プラス・テン

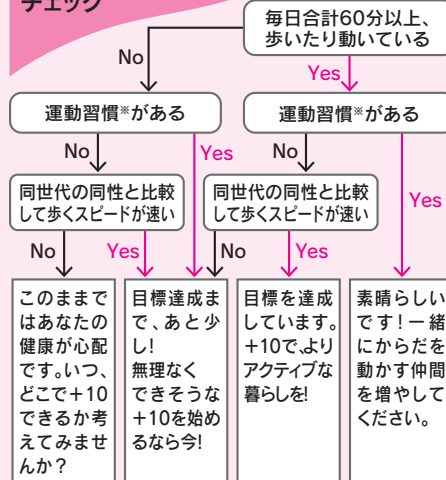
## +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



あなたは大丈夫？  
健康のための身体活動  
チェック

スタート



※運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

◆厚生労働省アクティブガイドより。詳細は  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>へ。

「今より10分からだを動かす」なら、ウォーキングがおすすめ!!

ウォーキングは、「ニコニコペース」で行うとより効果的です。

### 《ニコニコペースとは》

個人の体力を考慮した安全で健康づくりに最適な有酸素性運動の強度です。ウォーキングや自転車こぎなどのペースの目安になります。

#### 脈拍数からニコニコペースを見つけよう



同じペースで4~5分歩き立ち止まって15秒後に脈拍をはかります。

#### ニコニコペースの脈拍数

年齢	脈拍数(15秒)
20代	30拍
30代	28拍
40代	27拍
50代	26拍
60代	25拍

“ややきつい”と感じる程度のきつさ

降圧剤を使用されている方は脈拍数でなく、ややきつい程度の強度に!

#### ニコニコペースの運動の主な効果

- ・減量効果があります
- ・中性脂肪が低下します
- ・スタミナが向上します
- ・内臓脂肪を燃焼させます
- ・HDLコレステロールを増加させます
- ・がんを予防します
- ・高血圧を改善します
- ・血糖のコントロールが良くなります
- ・うつを予防、改善します

### 姿勢のポイント(歩き方)

目線は10~20m前方を見るように

アゴを引く

手は軽く振って、押し上げるように振る

おなかを引き締める

かかとから着地する

広め

肩の力を抜き、リラックスさせる

背筋を伸ばす

歩幅はいつもより少し広めの気分で



### ● 運動の前後にはストレッチ体操を行いましょう!

ストレッチ体操は、ケガの予防、運動後の疲労回復にとても効果があります。ここでは、代表的で行いやすい4種目を紹介します。

#### ストレッチ体操ポイント

自然に呼吸をしながら 気持ちよく伸びるところで反動をつけずに15~20秒伸ばし続けましょう



脚の後ろを伸ばす

片脚を前に出し、手を太ももに置き、お尻を引きながら上半身を前に倒す。



ふくらはぎを伸ばす

脚を前後に開く。後足のつま先を前に向け、かかとを床につけて、前脚の膝を曲げる。



太ももの前を伸ばす

壁などを持って身体を支えながら、片足を持って、かかとをお尻に引き寄せる。



背伸び

手を組んで頭上へ上げ、気持ちよく背筋を伸ばす。

- 関節や伸ばす部位に痛みがあるときなどは無理をせず、気持ちよく行える種目のみ行いましょう。-

### ● 運動を行う際の注意点!

- ・体調が悪い、どこかが痛い…などといった時は、無理をせず運動を休みましょう。
- ・運動の前後には、しっかりと水分補給を行いましょう。
- ・運動量は、少しずつ増やしていきましょう。
- ・気温や天候に注意して、夏の昼間や冬の早朝、夜などの運動は避けるなどの工夫をしましょう。

- 無理せず楽しみながら運動することが継続のポイントです! -

◆福岡市ウォーキングホームページもご覧ください。

<http://www.city.fukuoka.lg.jp/walking/>

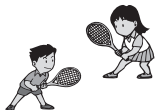


## 休養のポイント

「休養」は、栄養・運動とともに健康づくりに欠かせない要素です。

### ● 積極的休養のすすめ

仕事以外の趣味やスポーツなど、リフレッシュや楽しみの時間をとるよう心がけましょう。



### ● ストレスと上手につきあおう・生活の中にオアシスを

適度なストレスは活動の源になりますが、過度なストレスは、こころや体の健康に影響を及ぼします。ストレスに対し、こころの状態を柔軟にコントロール出来る力を養うことが必要です。入浴、ストレッチ、呼吸法など自分にあったリラクゼーション法を身につけ気分転換を図りましょう。

生活の中で"ほっ"とした気分になれる時間を大切に。



### ● 快適睡眠のすすめ

夜の12時をすぎると一般的に睡眠が浅くなり、睡眠不足となりやすいと言われています。早めに床に就き体のリズムを調整するとともに、質の良い睡眠を取るための工夫をしましょう。

寝ていても熟睡感がない、寝不足が感じられる場合は不眠症や睡眠時無呼吸症候群などが疑われます。専門医を受診しましょう。



イラスト：  
内閣府自殺対策キャラクター  
(細川翠々氏デザイン)

## 健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 労働世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

## 【うつ病について】

うつ病はだれでもかかる可能性がある病気です。

過労や心配、ストレスなどから、脳内の神経伝達物質のバランスが崩れておこる病気です。「自分の努力で克服できる」と考える人もいますが薬による治療と心身の休養が必要です。

### ● 早期発見・早期治療が回復の近道です。

うつ病になると気分がすぐれなくなり、体調が悪くなります。はじめは精神症状が目立たず身体症状だけに気づき、うつ病とわかりにくい場合もあります。

早い段階での気づきが大切です。

#### 〈精神症状〉

- 気分が落ち込む
- 何をしても楽しくない
- 頭が働かない
- おっくうでやる気が出ない
- イライラして落ち着かない

#### 〈身体症状〉

- 眠れない、目覚めてしまう
- 疲れやすい、だるい
- 食欲がなく、体重が減る
- おなかが痛くなる。便秘、下痢
- 動悸、頭痛、めまいなど

## こころの健康(うつ病)をチェックしてみましょう!

この2週間、ほとんど毎日続いている時に○印をつけましょう。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤ わけもなく疲れたように感じる
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある
- ⑦ 気分がひどく落ち込んでおり、自殺について考えることがある

次のどれかに当てはまる場合は、医療機関や各保健福祉センター等に早めに相談しましょう。

- ★ ①～⑤の項目の2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ★ ⑥に該当する場合
- ★ ⑦に該当する場合



うつ病かな?と思ったら、自己判断せずに早めに相談を!!

あなたは  
大丈夫？

## 歯周病セルフチェック

歯周病は、歯を失う原因の第1位です。次のようなチェックで早めに対処しましょう。

### 【歯周病セルフチェック】

当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿がでたことがある。

### 〈判定〉

#### チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきに心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

#### チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう。

#### チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

## 予防には欠かせない

## セルフケアとプロフェッショナルケア

歯周病予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など、専門家のサポートも欠かせません。

### 歯みがきがセルフケアの基本

歯周病予防にも治療中のケアとしてもかかせないのが、歯をきちんとみがくセルフケア。一般的な歯みがき方のポイントを紹介しますが、自分にあった方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらうとよいでしょう。

#### ブラッシングの重要ポイント

みがき残しが  
多いところ

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側

#### 歯ブラシの当て方



#### ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- 磨く順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるよう工夫する。

## プロフェッショナルケア

### ～かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター～

定期的に診察を受けると、むし歯や歯周病を初期の段階で発見しやすく、治療にかかる「時間とお金」が節約できます。また、問題が見つからなかった場合でも、個人に応じたブラッシング指導や歯石除去、PMTC（歯科医院の専用機器を用いた歯みがき）が受けられます。PMTCは、様々なブラシを用い、普段の歯みがきでは取れないプラーク（＝細菌バイオフィルム：水あか）を除去します。これにより、プラークが付きにくく、さらに歯の表面がツルツルになり、スッキリとした爽快感を味わうことができます。ぜひお試しください。



## 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官（＝運動器）が衰えている状態を言い、放っておくと、日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

### 次の7つをチェックしてみましょう！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

テストではないので、無理に試したりしないでくださいね！



もしひとつでも当てはまれば、運動器の衰えを考える必要があります。日頃の運動や、バランスの良い食事をとることで予防しましょう。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合は、医師の診察を受けましょう。

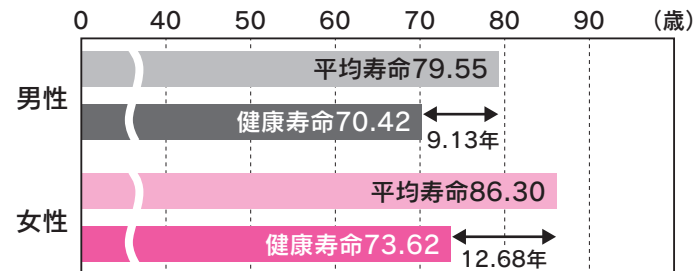
## 「平均寿命＝健康寿命」ではありません！

### 「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

「健康寿命」とは、介護等を必要とせず、自立した生活を送れる、「日常生活に制限の無い期間」のことです。

平均寿命から健康寿命を引くと、男性9.13年、女性12.68年となります。

つまり、入院なども含め何らかの介護を必要とする期間が、平均で男性9.13年、女性12.68年もあるということです。



出典：健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料

平均寿命が80歳を超えている現在、健康寿命を延ばし、いくつになっても生きがいをもち自分らしく生活するためには、できる限り、**介護が必要にならない努力**が必要です。

## ●健康寿命を延ばすカギは、「生活習慣病予防」と「ロコモ予防」

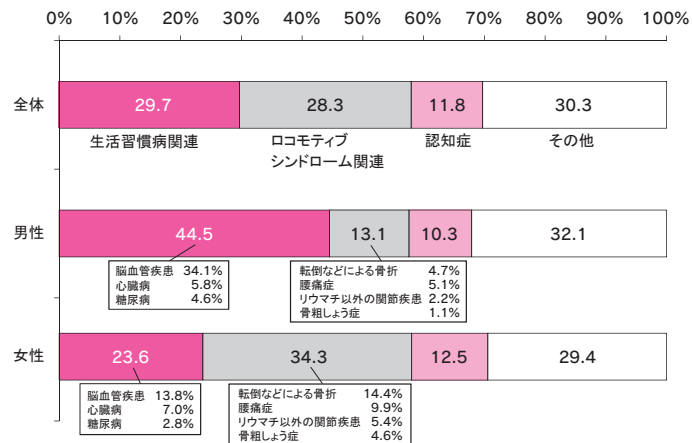
男性が介護になった原因で最も多いのは、脳血管疾患や心臓病などの**生活習慣病**に関するもので、44.5%を占めます。

一方、女性の場合では、転倒・骨折、関節疾患といった**ロコモティブシンドローム**(※)に関するものが34.3%を占めます。

全体で見ると、要介護状態となった方の約6割が生活習慣病とロコモティブシンドロームに起因しますが、これらの原因は**日常の生活習慣を改善**することで予防することができます。

※ロコモティブシンドロームについて詳しくは、P45をご覧ください。

### 要介護となった原因



出典:平成22年度福岡市高齢者実態調査

## ご案内

### 6. 介護予防事業のご案内

- (1) 65歳からの健康づくり教室
- (2) 認知症予防教室
- (3) 生き生き講座
- (4) いきいきセンターふくおか  
(地域包括支援センター)の利用

### 7. 健康づくり事業のご案内

### 8. 各関係機関の連絡先

### 9. 急な病気やケガのとき

## 6. 介護予防事業のご案内

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態になることを予防し、いつまでもいきいきと過ごすための取り組みです。

福岡市では、高齢者の皆さんが介護予防に取り組めるように、つぎの教室や講座を実施しています。

### 6-(1).65歳からの健康づくり教室

高齢者の皆さんが介護予防へ取り組むきっかけづくりの教室です。教室終了後は、参加者の皆さんで継続して取り組んでいただくことを目指します。

- 対象者：65歳以上の高齢者  
(介護保険サービスの利用者を除く)  
※お身体の状態によって参加できない場合があります。
- 内容：自宅でできる運動を中心に、認知症予防や口腔機能などについて学びます。
- 実施回数：全5回
- 実施場所：市内の委託事業所  
(スポーツジム、医療機関、介護サービス、事業所など)  
※実施場所の詳細については、区地域保健福祉課へお問い合わせください。
- 申込み：各区地域保健福祉課(P55)

### 6-(2).認知症予防教室

有酸素運動や脳トレなど、認知症予防を目的としたプログラムを実施します。

教室終了後は、参加者の皆さんで継続して取り組んでいただくことを目指します。

- 対象者：65歳以上の高齢者  
(介護保険サービスの利用者を除く)  
※お身体の状態によって参加できない場合があります。
- 内容：・認知症や日常生活でできる予防法などについての講話  
・認知症予防に効果的な運動
- 実施回数：全5回
- 実施場所：区保健福祉センターなど  
※実施場所の詳細については、区地域保健福祉課へお問い合わせください。
- 申込み：各区地域保健福祉課(P55)

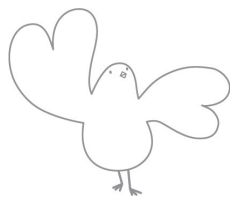
### 6-(3).生き生き講座

専門スタッフ(保健師や健康運動指導士)が公民館などで講座を実施します。身近なグループでお申し込みください。

- 対象者：おおむね65歳以上の10~30人程度のグループ
- 内容：健康づくり・介護予防に関するテーマ  
(例)運動実技(ストレッチ・体操など)、認知症予防、栄養バランス、お口の健康など
- 実施回数：平日午前10時~午後4時の間で2時間程度
- 場所：公民館や集会所など
- 申込み：各区地域保健福祉課(P55)

## 6-(4).いきいきセンターふくおかの利用 (福岡市地域包括支援センター)

いきいきセンターふくおかは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心してその人らしく暮らし続けることができるように、健康や福祉、介護などに関する相談を受けたり、その人の身体状態に適したアドバイスを行うなど、高齢者の皆さんが自立した生活を続けていくことができるよう応援しています。



### 【主なサービスの内容】

- ◇ 介護・福祉・保健などに関する相談対応(サービスや制度の紹介など)
- ◇ 健康づくりや介護予防の支援
- ◇ 財産の管理や虐待防止などの高齢者の権利擁護
- ◇ 地域や関係機関との連携による高齢者が暮らしやすい地域づくり

### ■開設時間

午前9時から午後5時まで

### ■開設曜日

月曜日から土曜日(祝日と年末年始を除く)

※平成27年4月より、土曜日の開設を開始します。

- 各センターの担当地域、設置場所、お問い合わせ電話番号については、福岡市ホームページをご覧ください。

いきいきセンターふくおか

検索

## 介護予防のポイント

### 1. 日頃から意識的に身体を動かしましょう

散歩やウォーキングなど習慣的に身体を動かし、できるだけ毎日出かけるようにしましょう。一日1回ラジオ体操などで身体をほぐすことも効果的です。

### 2. はつらつ生活は食事から

高齢になっても魚・肉・卵・大豆などのタンパク質は大切な栄養源です。色々な野菜や乳製品等とバランス良く取りましょう。

### 3. 社会活動を維持し、元気な心をいつまでも

地域や家庭での役割を持ちましょう。家族や友人との交流、趣味やボランティア活動などが、生きがいや健康の維持につながります。

# 7. 健康づくり事業のご案内

## (1) 福岡市健康づくりサポートセンター

(福岡市中央区舞鶴2丁目5-1あいでふ4階)

●各教室のご案内(定員・料金・日程など、詳細はお問い合わせを)

TEL 092-751-2806 FAX 092-751-2572

名 称	対 象 者	内 容
ヘルシースクール	よかドック <sup>サーティ</sup> 30を受診し生活習慣の改善が必要と判定された方等	健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。よかドック30受診者は、受診の結果に応じて指導。毎月2回。14時～16時。
禁煙教室 (禁煙サポート)	たばこをやめたいと考えている方	実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易的な肺年齢の測定。2か月に1回。14時～16時。
1日糖尿病教室	糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。毎月1回。9時45分～16時。
歯周病予防教室 (歯周病健診)	歯周病が気になる方(18歳以上)	歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策など。毎月1回。10時～12時。
やせナイト塾 (生活習慣改善教室)	生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)	運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身につける。実技、講義など。毎月各木曜日4講座1セット。19時～21時。

※上記のほか、ストレッチ、筋トレ及びエクササイズなども実施中!

## ●健診(検診)のご案内

福岡市健康づくりサポートセンターでは、よかドック、よかドック30、各種がん検診を、土・日・祝日の午前や、毎月第3水曜日の夜に行っています。託児もありますので、詳細は問い合わせを!

## (2) 各区保健福祉センター(各区にあります。詳細はP55)

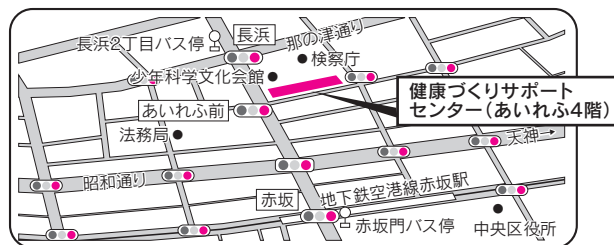
生活習慣病予防、ロコモティブシンドローム予防、うつ病予防、栄養相談などを実施しています。詳細は各区保健福祉センターの、地域保健福祉課もしくは健康課にお尋ねください。

## (3) 福岡市健康づくりスポーツサイト

健康づくりやイベント情報などをご紹介します。

<http://think-health-navi.city.fukuoka.lg.jp/>

福岡市健康づくりサイト 検索



## 8. 各関係機関の連絡先(保健福祉

## センター、区役所など)

区	保健福祉センター・区役所
東	●保健福祉センター(保健所) 〒812-0053 東区箱崎2丁目54-27 健康課 ☎645-1078
	●区役所 〒812-8653 東区箱崎2丁目54-1 地域保健福祉課 ☎645-1088 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 ☎645-1071 障がい者福祉係 ☎645-1067 介護認定係 ☎645-1070 介護サービス係 ☎645-1069 子育て支援課 子ども家庭福祉係 ☎645-1068 子ども相談係 ☎645-1082
	●保健福祉センター(保健所) 〒812-8514 博多区博多駅前2丁目19-24 健康課 ☎419-1091 地域保健福祉課 ☎419-1100 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 ☎419-1078 障がい者福祉係 ☎419-1079 介護認定係 ☎419-1082 介護サービス係 ☎419-1081 子育て支援課 子ども家庭福祉係 ☎419-1080 子ども相談係 ☎419-1086
	●保健福祉センター(保健所) 〒810-0073 中央区舞鶴2丁目5-1(あいれふ6階) 健康課 ☎761-7340 地域保健福祉課 ☎718-1111 ●区役所 〒810-8622 中央区大名2丁目5-31 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 ☎718-1145 障がい者福祉係 ☎718-1100 介護認定係 ☎718-1103 介護サービス係 ☎718-1102 子育て支援課 子ども家庭福祉係 ☎718-1101 子ども相談係 ☎718-1106
南	●保健福祉センター(保健所) 〒815-0032 南区塩原3丁目25-3 健康課 ☎559-5116 地域保健福祉課 ☎559-5133 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 ☎559-5127 障がい者福祉係 ☎559-5121 介護認定係 ☎559-5126 介護サービス係 ☎559-5125 子育て支援課 子ども家庭福祉係 ☎559-5123 子ども相談係 ☎559-5195

区	保健福祉センター・区役所
城南	●保健福祉センター(保健所) 〒814-0103 城南区烏飼5丁目2-25 健康課 ☎831-4261 ●区役所 〒814-0192 城南区烏飼6丁目1-1 地域保健福祉課 ☎833-4113 福祉・介護保険課 高齢者障がい者福祉係 ☎833-4102 介護認定係 ☎833-4106 介護サービス係 ☎833-4105 子育て支援課 子ども家庭福祉係 ☎833-4103 子ども相談係 ☎833-4108
	●保健福祉センター(保健所) 〒814-0006 早良区百道1丁目18-18 健康課 ☎851-6012 ●区役所 〒814-8501 早良区百道2丁目1-1 地域保健福祉課 ☎833-4363 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 ☎833-4352 障がい者福祉係 ☎833-4353 介護認定係 ☎833-4356 介護サービス係 ☎833-4355 子育て支援課 子ども家庭福祉係 ☎833-4354 子ども相談係 ☎833-4398
早良	●保健福祉センター(保健所) 〒819-0005 西区内浜1丁目4-7 健康課 ☎895-7073 地域保健福祉課 ☎895-7080 ●区役所 〒819-8501 西区内浜1丁目4-1 福祉・介護保険課 高齢者福祉係 ☎895-7063 障がい者福祉係 ☎895-7064 介護認定係 ☎895-7067 介護サービス係 ☎895-7066 子育て支援課 子ども家庭福祉係 ☎895-7065 子ども相談係 ☎895-7098
	福岡市健康づくりサポートセンター ☎751-7778 〒810-0073 中央区舞鶴2丁目5-1 福岡市精神保健福祉センター ☎737-8825 〒810-0073 中央区舞鶴2丁目5-1 よかドック(福岡市国民健康保険特定健診)ご案内センター ※予約はできません ☎711-4266 福岡県後期高齢者医療 広域連合 ☎651-3111 福岡市集団健診予約センター ☎0120-985-902



## 9. 急な病気やケガのとき

福岡市では、夜間や休日など医療機関の診療時間外の急病患者のため、急患診療センター及び各急患診療所で下記のとおり診療を行っています。

※急患診療は、急病患者に対して応急処置を行うものです。

緊急又はやむを得ない場合に受診をお願いします。

※受診の際は保険証等（コピー不可）を必ず持参して下さい。

※乳幼児は、検査機器などが比較的充実した急患診療センターでの受診をお願いします。

### 急患診療センター ☎847 - 1099

福岡市早良区百道浜1丁目6-9

診療日	診療科目	診療受付時間
平日(月曜日～金曜日)	内科・小児科	19:30～翌朝6:30
土曜日 盆(8/13～8/15)	内科・小児科	19:00～翌朝7:30
休日(日曜日・祝日) 年末年始 (12/31～1/3)	内科・小児科・外科 産婦人科・眼科 耳鼻いんこう科	9:00～翌朝7:30 (眼科・耳鼻いんこう科は 23:30まで)

\*急患診療センターの内科・小児科の待ち人数などの状況がホームページで確認できます。携帯電話からも確認できます。  
ブックマークしておくくと便利です。



([http://www.city.fukuoka.med.or.jp/Facilities/Facilities\\_001.html](http://www.city.fukuoka.med.or.jp/Facilities/Facilities_001.html))

下記の診療所でも休日(日曜・祝日)の9:00～16:30に、内科・小児科の診療を行っています。

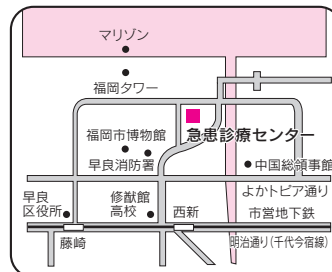
名称	住所(各保健福祉センター内)	電話番号
東 急患診療所	東区箱崎2丁目54-27	651-3835
博多急患診療所	博多区博多駅前2丁目19-24	441-0020
南 急患診療所	南区塩原3丁目25-3	541-3299
城南急患診療所	城南区鳥飼5丁目2-25	831-7979
西 急患診療所	西区内浜1丁目4-7	882-3145

### 歯科急患診療所 ☎752 - 0648

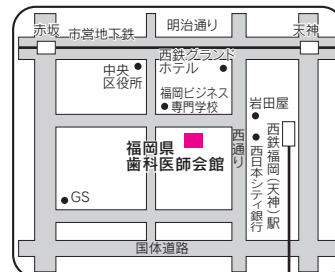
福岡市中央区大名1丁目12-43(福岡県歯科医師会館内)

診療日	診療科目	診療受付時間
休日(日曜日・祝日) 年末年始(12/31～1/3) 盆(8/13～8/15)	歯科	9:00～16:30

#### 急患診療センター



#### 歯科急患診療所



## ふくおか医療情報ネット

県内の医療機関が  
検索できます。

<http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp>

## 福岡県救急医療情報センター

☎471-0099 FAX415-3113

診療を行っている医療機関を24時間体制で紹介しています。

## 小児救急医療電話相談

子どもの急な病気やケガなどについて、経験豊かな看護師による夜間電話相談を行っています。(午後7時～翌朝7時)  
プッシュ回線の電話、携帯電話からの場合

電話 #8000

ダイヤル回線の電話からの場合

電話 661-0771

印刷発行 平成27年3月

編集発行 福岡市保健福祉局（健康増進課）

〒810-8620 福岡市中央区天神一丁目8番1号  
TEL 092-711-4374  
FAX 092-733-5535

印刷 久野印刷株式会社