

# 健康増進室は1回330円



## 有酸素運動・筋力トレーニングマシンあります!!

健康増進室では“ニコニコペース運動”を基調に、健康の維持・増進、健(検)診結果の改善、介護・フレイル・認知症の予防に向けて支援しています。“ニコニコペース運動”とは全力運動の半分程度の運動強度の有酸素運動で、きつい運動ではないため運動中でも精神的に余裕があり、筋肉や関節を痛めることはほとんどなく、また血圧の上昇が緩やかなため、軽度の高血圧症の人でも安全に実施できる運動です。世界高血圧連盟や厚生労働省から糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防・改善、介護・フレイルの予防のための運動として推奨されています。

### 専門スタッフが2名常駐

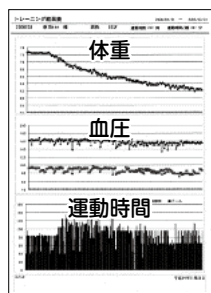
医療機関でも従事する健康運動指導士が個々にあった運動を提供します。

#### 他 主な資格

スロージョギング®、エアロ、ヨガ、コンディショニング、健康管理士、障害者スポーツ、レクリエーション等



### 個別性の運動指導が基本



運動記録から体重や血圧の変化を定期的にレポートします。また「ニコニコ体力測定」で安全に効果的な運動ができていますか確認します。

### 体組成評価



#### 高精度体組成分析器を常設

3か月毎に部位別の筋肉量等を確認し、その後の運動計画を立てます。

### 夜7時以降「アフター7(セブン)」



通常は2時間330円  
夜7時以降は  
1時間なら200円

仕事帰りの短時間トレーニングや運動を始めるのにまずは試しに利用してみませんか。

### 65歳以上の方は利用料110円

- ①福津市民で65歳以上
- ②特定健診か後期高齢者健診を受診
- ③介護保険料と国税保又は後期保険料を納付

以上3つの条件を満たすと健康増進室を110円で利用できます。(年度25回まで。その後は通常利用料金)



悩み、ひとりで抱え込んでいませんか?

## こころの健康相談



よく眠れない、食欲がない、不安・ストレス等からくる体調不良や誰かに気持ちを聞いて欲しいなど。ご自身のことはもちろん、ご家族についての相談もできます。

秘密は固く守られます。

相談員 精神保健福祉士

費用 無料

場所 ふくとぴあ

時間 ①14時～15時 ②15時～16時

対象 市内在住の人

利用回数 年1回

日程 毎月1回 月曜日

4月25日、5月23日、6月27日、7月25日、  
8月22日、9月26日、10月24日、11月28日、  
12月19日、1月23日、2月27日、3月27日

※日程等は変更になる場合があります。必ず広報誌を確認してください。  
※事前予約制です。電話、FAX、窓口でお申し込みください。

予約・問い合わせ先 市いきいき健康課 ☎0940-34-3351 (平日8:30～17:00) FAX 0940-34-3335

!! 気になったらその時がはじめ **ドキッ!!** //

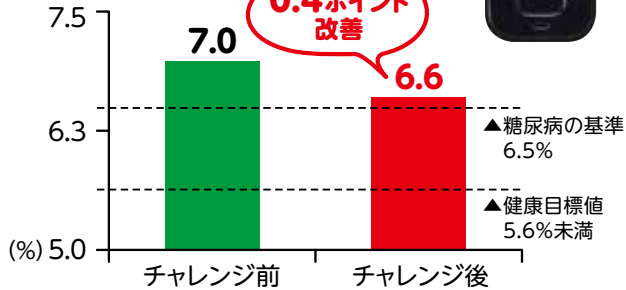
血糖・血圧・コレステロールが気になる方  
**血液サラサラコース**

利用は週1回程度  
活動量計(無料貸し出し)を使用

▼活動量計



HbA1cの変化  
ヘモグロビンA1c



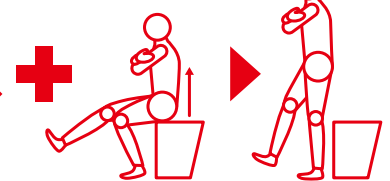
参加者からは「手厚いサポートが凄いいい」「本当に効果が出た」「医者に褒められた」など喜びの声が多数。

NEW

転倒・フレイルが気になる方  
**いきいきコース**



ロコモ度測定



介護予防のための「基本チェックリスト」とロコモ度テストで現状を把握

もも上げ  
10回など



利用は週1回程度(それ以上もOK)  
自宅運動しま帳(無料プレゼント)を活用

自宅で行う宿題に取り組み  
実践状況によって運動を追加  
3か月後に効果を確認

改善するまで  
支援します!

明日の健康を  
サポートする  
**ふくとびあ3F  
健康増進室**

- 対象者** 18歳以上の人
- 時間** 月曜～金曜日 9:30～21:00 土曜日・祝日 9:30～18:00
- 閉室** 毎週日曜日、第2土曜日、年末年始
- 料金** 1回2時間まで330円 **回数券** (12枚綴り、期限有)3,300円
- 持参品** 室内運動靴、タオル、運動着、飲み物、100円硬貨
- 問い合わせ** ☎34-3345 見学だけでも気軽にお越し下さい



**ふくおか健康  
ポイントアプリを  
活用しよう!**

健康づくりを楽しみながら、継続して取り組んでいけるよう福岡県が開発した健康アプリです。

アプリでは、健診受診・歩数・食事の記録などに応じてポイントが付与されます。ポイントを使ってお得なキャンペーンに参加したり、協力店でサービスを受けることができます。

ダウンロードはこちらから



キリトリ線

**集団健診・節目健診・  
センター健診  
【申込みハガキ】**

- 必要事項はすべてご記入ください。
- 電話番号(携帯可)は日中連絡のとれる連絡先を必ずご記入ください。
- 第2希望までご希望の健診日をご記入ください。
- 決定した健診日は予約受付後2～3週間以内に連絡します。
- こちらのハガキでもお申込みができますが、電話でのお申込みの方がスムーズです。

市いきいき健康課  
☎0940-34-3351

住所	福津市
電話番号	※災害等で中止になる場合がありますので日中連絡のとれる連絡先を記入してください。

ご希望の項目、会場に○をつけ、希望日を記入してください。

フリガナ	特定	▲後期	肝炎	胃がん	大腸がん	肺がん	結核	子宮がん	乳マンモ	骨	★胃リスク	☆前立腺がん	
氏名	男	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	女	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
☐ 受診できる項目はすべて受診を希望します。													
大・昭・平	年	月	日生	第一希望				月	日	第二希望			
				○ふくとびあ等				○ふくとびあ等					
				○宗像医師会病院健診センター				○宗像医師会病院健診センター					

フリガナ	特定	▲後期	肝炎	胃がん	大腸がん	肺がん	結核	子宮がん	乳マンモ	骨	★胃リスク	☆前立腺がん	
氏名	男	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	女	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
☐ 受診できる項目はすべて受診を希望します。													
大・昭・平	年	月	日生	第一希望				月	日	第二希望			
				○ふくとびあ等				○ふくとびあ等					
				○宗像医師会病院健診センター				○宗像医師会病院健診センター					

※年齢、受診間隔等の条件によりご希望に添えない場合があります。その場合こちらでキャンセルさせていただく場合がありますのでご了承ください。  
▲後期高齢者健診の会場は「ふくとびあ等のみ」選択できます。  
★胃がんリスク検査は胃がん検診を受診される方が対象となります。(全額自己負担)  
☆前立腺がん検診はその他の検診を受診される方が対象となります。(全額自己負担)