

2025年度第2回目「健康づくり講座」

- ★ 日時 & 場所
9月18日(木) 熊西市民センター(多目的ホール)
- ★ 主催 熊西健康づくり部会
- ★ 講師: 八幡西区役所 保健福祉課 地域保健係
 - ・ 黒田さとみ (保健師) (敬称略)
 - ・ 友田知子、垣田真澄 (地域担当看護職員:熊西校区担当)
- ★ 参加者 総勢 約40名 (男性5名)
- ★ 講座のお手伝い
 - ・ 熊西まちづくり協議会・健康づくり部会: 5名
 - ・ 熊西市民センター: 中島館長 ほか1名

◎ アンケート結果 … 約91%の方々が “満足”



健康づくり部会主催

あなたの身にも起きているかも!? 知ろう! 防ごう! 「血糖値スパイク&糖質疲労」

あなたのそのだるさや眠気、もしかしたら体の中の‘糖’が影響しているかも? 血糖値は正常でも、食後の血糖値が急上昇・急降下を起こす「血糖スパイク」の現象が起きているかもしれません。放っておくと、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病のリスクが高まります。日々の小さな積み重ねで「血糖スパイク」は防げます。講座では保健師さんの講話と体組成計等の計測、E・G 体操などを行います。ぜひご参加ください。



- ★ 健康講話終了後、各ブースで体験・計測
 - ・ 血圧測定、握力測定
 - ・ 体組成計+保健師による問診チェック



健康講座開始前に全員でラジオ体操



受付時に身長測定

本日のスケジュール

10:00～ ①保健師のお話

1. 「血糖スパイク」とは？
2. 「糖質疲労」とは？
3. 今日からやろう！糖との付き合い方

10:50～11:20 ②ブースで体験・計測
15分でブース交代(トイレ休憩あり)

11:25～ ③E・G体操

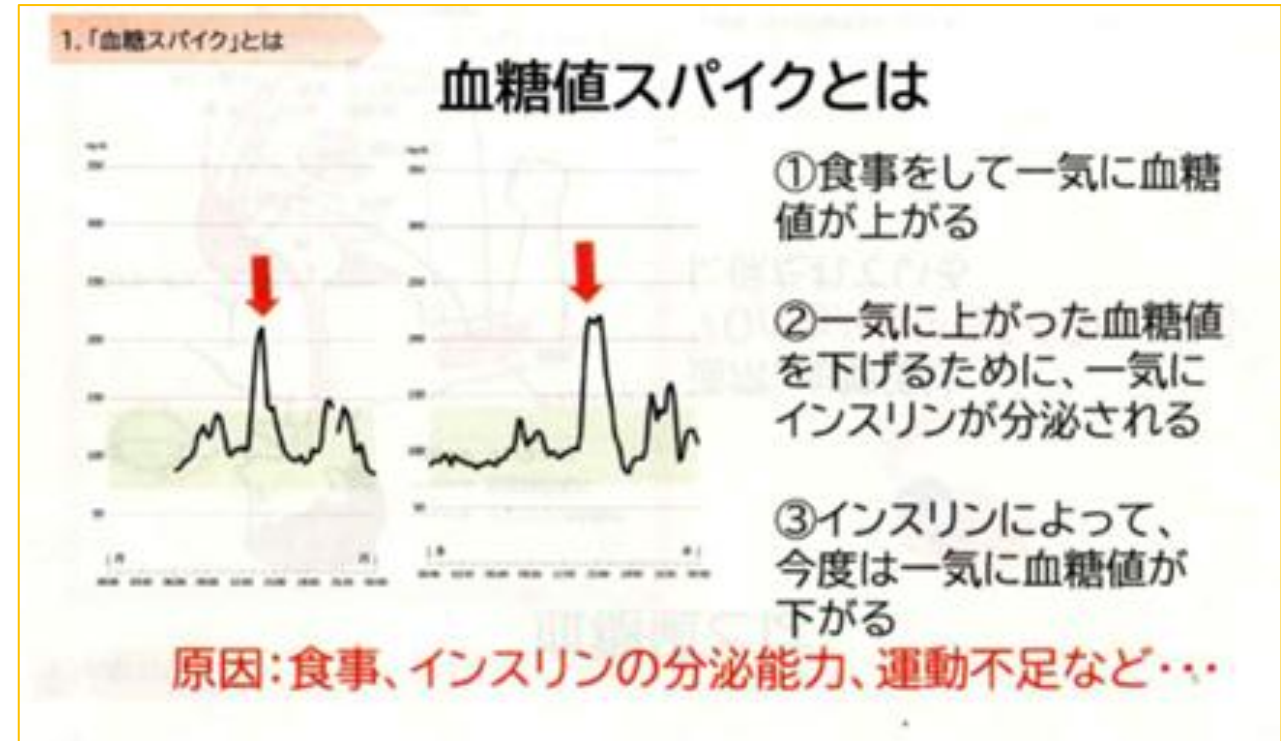
11:55～ ④保健師まとめ、アンケート
～12:00頃 終了予定



★ 校区担当の黒田保健師には毎月開催の“健康づくり部会”でいろいろ助言を頂いています。

★ 昨年に引き続き、今年も講師をお願いしました。
ご自身の体験談を織り込んだ説得力のある講話に参加者は大満足！（P8～P9をご覧ください）

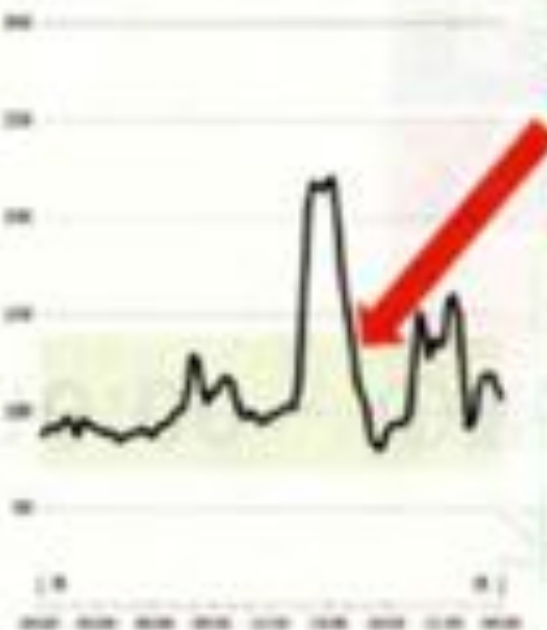
講義用資料の一部をご覧下さい (1)



2. 「糖質疲労」とは？

糖質疲労とは

食後に血糖値が大きく跳ね上がること(食後高血糖)と
食後に血糖値が乱高下すること(血糖値スパイク)の二つによって
引き起こされる



血糖値が急降下すると、身体は低血糖状態に



脳は「危険！」と判断、アドレナリンやコルチゾールなどの
ストレスホルモンを分泌



強い眠気
だるさ
甘いものへの渴望
イライラ
不安感

などの症状がでる

2. 「糖質疲労」とは？

「症状がないから大丈夫」・・・なのか！？

不規則な食生活
(エネルギー過剰、高塩分、高脂肪)

運動不足
体重増加
過度な飲酒
喫煙
睡眠不足
過度なストレス

など

高血圧

糖尿病

脂質異常症

脳梗塞
脳出血
心筋梗塞

死亡

要介護

認知症

社会復帰

数十年

自覚症状はありません

自覚症状が出る！



血糖値が高い→余分な糖が有害物質の活性酵素に変化→血管内で酸化ストレス増大、血管内側の壁が傷つき、動脈硬化が進む

3. 今日からやろう！糖との付き合い方

血糖スパイクの主な原因

- (1) 食事の早食い
- (2) 炭水化物中心の食事
- (3) 食事の回数が少ない
- (4) 砂糖入りジュースの飲みすぎ



血圧測定



握力測定



体組成計＋問診チェック



体験：計測の様子



E・G(イー・ジー)体操ってなに？

E・G(イー・ジー)体操は、北九州市のオリジナルの体操です。“**ロコモ予防**”に効果的で、子どもから高齢者まで、健康づくりや介護予防のための運動ができます。所要時間は、約90秒。家事や仕事の合間などにも、気軽にできることが特徴です。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

骨や関節、筋肉などの運動器の機能の衰えや障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことです。介護保険の要介護状態になる原因の約20%は運動器を原因とするものです。運動器の衰えは、徐々に進行します。「ロコモ」予防では、日常生活の中での気づきが重要となります。できるだけ早期に「ロコモ」予防を行いましょう。



←★ 講座の最後にヘルスメイト・岡本さんから“減塩”のお話



E・G体操を今後、どの様に地域活動に織り込むかも話題になりました！



令和7年度第2回健康づくり講話

「あなたの身にも起きているかも!?

知ろう！ 防ごう！ “血糖値スパイク&糖質疲労” アンケート結果

令和7年9月18日(木) 10:00~12:00

講師：黒田さとみ保健師

受講者37名（アンケート回収率86.5%）

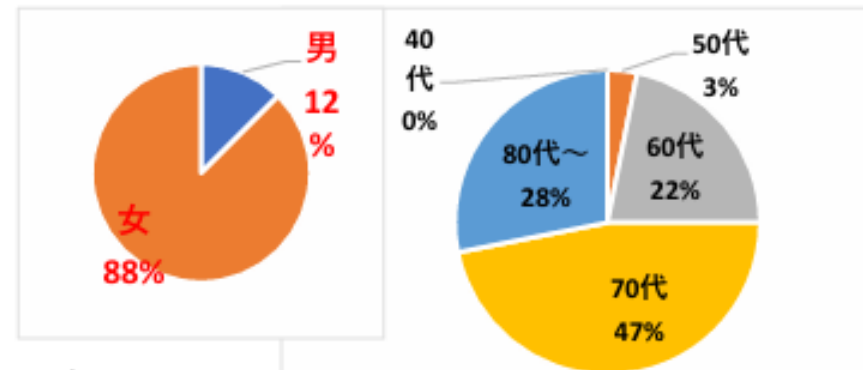
◎ アンケート結果

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数					1	7	15	9	32
構成比					3.1%	21.9%	46.9%	28.1%	100.0%

2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	4	28	32
構成比	12.5%	87.5%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一歩	不満	計
人数	29	3				32
構成比	90.6%	9.4%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%



◎ 参加者の感想

- ★ 知らないことを知ることが出来た。これからの生活に役にたてたい。
- ★ 自己管理が全くできていないと反省しました。 ★ 毎日の食事を注意することが大切だと再認識しました。
- ★ 自分の健康に注意！ ★ これからも健康になる食事をしなければと思います。
- ★ 今回参加し、色々と調べてもらった結果、今後の生活を考えたいと思います。

- ★ 楽しかったです。勉強になりました。 ★ 体験が楽しかった。
- ★ 食べ物のスライドが分かり易かった。自分の身体の事がわかった。
- ★ 昨年参加した時よりも数値が良く、生活の中で意識できているものと安心できた。 ★ 分かり易い説明でした。
- ★ 大変参考になりました。 ★ 丁寧な説明で有難いです。日常に取り組んでいきたいです。

- ★ 体組成測定、握力測定も出来てよかった。結果は標準。今後も維持できるように 努力していきます。
- ★ 健康チェックしていただき有難うございます。運動を始めます。
- ★ ブースでの体験、計測が良かった。 ★ 体組成チェックで今の状態が良く分かった
- ★ 自分の今の体調を知ることが出来ました。今後筋力(肉)をつける。 ★ 講師の体験談もあり、説得力がある。

- ★ 健康の大切さを再認識した。 ★ 講話も楽しく為になりましたし、計測により自分の状態を数値化で把握できた。
- ★ 自分の食生活で気を付けなければいけないことが、はっきり分かった。
- ★ 話と計測は両方とも良かった。EG体操は今いち。★ 食事は会話を楽しみながら、ゆっくりと時間かけて摂るようにします。
- ★ 体内年齢が実年齢よりも25歳も若かったことが自信となりました。
- ★ 自分の身体の状態が分かって良かった。勉強になった。

◎ 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ★ 定期的に体操(軽いリズム)をして欲しい ★ 簡単料理など
- ★ 健康講座などが年齢的にも一番関心が深くなる ・健康に関する講座 ・来年も体力テストをしてほしい
- ★ 健康チェックなどが出来るもの ★健康に関すること

	月 日	講師 & 演題	参 加 者
1	6/4(水) (13:00～14:30)	講師:池ノ内篤子 氏 (産業医科大学認知症センター部長) 「運動がもたらす心身の健康と認知機能の向上」	24名
2	9/18(木) (10:00～12:00)	講師: 黒田さとみ 保健師 (八幡西区役所 保健福祉課) 「あなたの身にも起きているかも!？」 知ろう! 防ごう! 「血糖値スパイク&糖質疲労」	約40名
3	10/5(日) (10:00～12:00)	熊子連との共催企画 (ニュースポーツ体験)	次回予定
4	10～12月 (10:00～12:00)	ニュースポーツ体験 ～三世代交流講座～	
5	11/6(木) (10:00～12:00)	講師:小倉記念病院脳神経外科 阪本宏樹 「脳卒中のお話」	
6	1/10(土) (10:00～12:00)	新春三社詣り (幸神神社～岡田宮～一宮神社)	
7	3/2(月) 10:00～12:00	講師:九州女子短期大学 宮嶋晴子教授+学生 「妊産婦・乳幼児なんでも相談」 & フリースペース	