

いつでも！
どこでも！
誰でも！
効果的に！
家で手軽に有酸素運動！！
こんな今こそ家で始めたい！
トレーニング
ステップ運動

簡単！ ながら筋トレ！

ステップ運動は有酸素運動とトレーニングを兼ねた昇降運動

ステップ運動は、10センチ～20センチの踏台などを使って行う簡単な昇降運動です。

ロコモティブシンドローム（注1）や認知症の予防、改善にも効果的です！

（注1）ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、運動器の障害のために移動能力の低下を来して、要介護状態になってしまったり、要介護状態に陥ったりする危険の高い状態をいいます。

check

こんな効果も！

- ・有酸素運動で全身の持久力を高め、脳卒中や心臓病などを予防！
- ・スクワット運動で大腿四頭筋や大腰筋を鍛えることで生活不活発病や転倒を予防！
- ・天候に左右されず、いつでも簡単にどこでも実施できる！

実践！ ステップ



① 右足をステップ台に乗せる。



② 左足もステップ台に乗せ、
台上で膝をしっかりと伸ばし
起立の姿勢

左右交互に
繰り返す



③ 右足から地面に降りし、
左足も地面へ降ろす

指導協力：半田さん
（ステップリーダー、下須川）

段差があればどこでも！

市販のステップ台は両足がきちんと乗せられ、高さ調節ができて便利です。また、階段などの段差を利用して行うことができます。

1日30分を目標に！

10分間を3回など、小分けにして行っても効果は同じです。足元に注意を払い、テレビを見ながら行うなど、生活に取り入れることが大事です。

しっかり踏む工夫

しっかり踏み込めるように、椅子の背や机、壁などを手すり代わりにすることができます。

※膝や腰に痛みがある場合は医師に相談のうえ実施してください。



朝倉市ステップリーダー会

「健康運動推進実践グループ知事表彰優秀賞」を受賞

この賞は、長年にわたり健康運動に取り組み、地域における市民の自主的な健康づくりに貢献した個人や団体の業績を表彰するものです。

ステップリーダーは、市内25カ所で毎週1回ステップ運動教室を開催し、市民の健康づくりサポーターとして活動しているボランティア団体です。

ステップリーダー会の須藤会長（甘木）は「今回の受賞は、ステップ運動教室の場を提供いただいた地域コミュニティ、自治公民館をはじめ、活動を支援していただいた皆さんと一緒に受賞できたものと思っています。これからも、地域の皆さんの健康づくりのために、運動の楽しさ、気持ち良さを伝えられるような教室を続けていきたい」と受賞を喜んでいました。

問 市健康課（☎ 22-8571）



朝倉市住民健診 個別子宮頸がん検診のお知らせ

市では、集団健診以外に指定の医療機関でも子宮頸がん検診を実施しています。受診を希望する人は、事前に医療機関に予約してください。

■実施期間…4月1日（水）～令和3年3月31日（水）
（日曜・祝休日は除く）

■対象…朝倉市に住民票がある20歳以上の女性
※市が行っている住民健診での受診は、年度内1回です。

■実施場所（指定医療機関）
・富田産婦人科医院（甘木、☎ 22-2234）
・朝倉医師会病院（来春、健診科直通 ☎ 28-7067）
※朝倉医師会病院での検診は、火曜（午前）、金曜（午後）に実施しています。

子宮頸がんは20～30歳代で増えている病気です。20歳以上の女性は、1年に1回は検診を受けましょう

■料金…1000円

※令和2年度に21歳（平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ）になる人には、子宮頸がん検診無料クーポン券を5月上旬ごろ送付予定です。

※生活保護受給者で生活保護受給証明書を提出した人は無料。

■持ってくるもの…住所、氏名、年齢が確認できるもの（健康保険証・運転免許証など）、子宮頸がん検診無料クーポン券（対象者のみ）

成人用（高齢者）肺炎球菌の定期予防接種のお知らせ

市では、成人用（高齢者）肺炎球菌の予防接種に対し、費用の一部を市が負担する定期予防接種を実施します。定期予防接種の対象となる人は、毎年度変わります。令和2年度の対象者には、4月上旬に郵送でお知らせしますので、接種の機会を逃さないようにご注意ください。

■予防接種期間…4月1日（水）～令和3年3月31日（水）

※期間中であれば誕生日を迎えていなくても接種可能。

■自己負担額…3000円（生活保護受給者で生活保護受給証明書を提出した人は無料）

※過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある人は対象外。接種場所など詳しくは、送付する通知をご覧ください。

朝倉市健康づくり推進協議会委員を募集

市では、市民の健康づくりや健康増進計画の推進について検討し、提言などを行う協議会を設置しています。この協議会の委員を募集します。

■募集人数…2人以内

■応募資格…次のすべてに該当する人

- ・朝倉市内在住の20歳以上の人
- ・市の他の審議会などの委員、議員、職員でない人
- ・平日昼間（年2回程度）に開催する会議に出席できる人

■委員任期…2年間〔令和2年7月1日（予定）～〕

■応募方法…次の①、②を市健康課へ、持参・郵送・メールで提出（提出書類は返却しません）

①申込書（所定の様式）

※申込書は市健康課（ピーポート甘木）、朝倉・杷木支所市民窓口係（1階）で配布。市ホームページからもダウンロードできます。

②レポート「市民で取り組む健康づくり」について（800字以内・任意の様式）

■提出期限…4月30日（木）

■選考方法…申込書とレポートをもとに書類選考します。選考結果は、後日郵送で通知します。

■報酬…市規定による（協議会に出席した際に支払い）

問 市健康課（☎ 22-8571、〒 838-0068 朝倉市甘木 198-1、✉ kenkou-zousin@city.asakura.lg.jp）

問 市健康課〔健診・検診（☎ 22-0399）、予防接種（☎ 22-8571）〕

令和2年度 朝倉市集団健診が始まります（5月～10月）

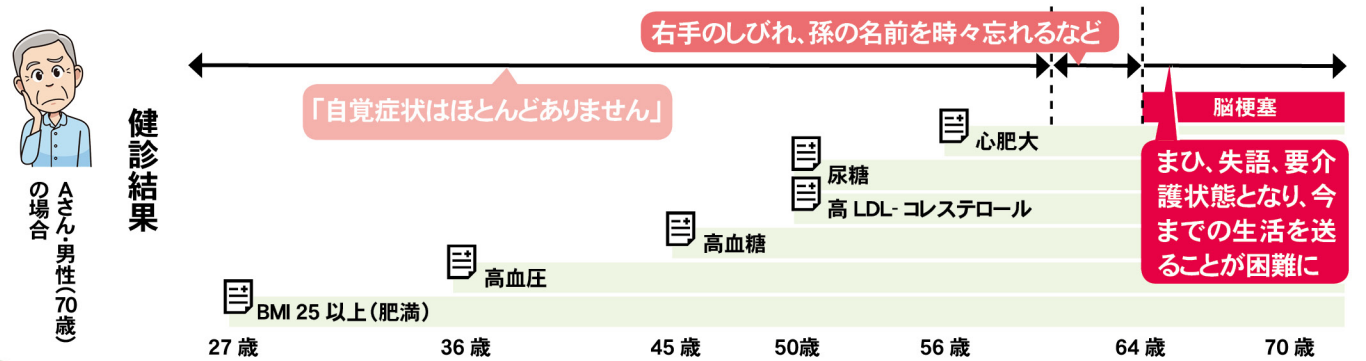
「忙しい」「自分は大丈夫」そんなふうに考えていませんか？

生活習慣病やがんは、知らないうちに進行し、重症化してしまっていることが少なくありません。集団健診は自身の健康状態を確認する良い機会です。1年に1度は、特定健診やがん検診を受診しましょう。



自覚症状だけで「健康」の判断をしていませんか？

実は、自覚症状が出てからでは遅いです！64歳のとき脳梗塞で倒れたAさん。倒れる1カ月ほど前に、しびれや物忘れなどの症状が出てきましたが、自覚症状が出る前に、体の中では何が起こっているのでしょうか？



Aさんの場合、自覚症状が無くても、若いときから肥満や高血圧、高血糖、尿糖など心臓や脳などに大きな障害を起こす危険が高まっていました。生活習慣病の多くは、突然起こるわけではありません。時間をかけて少しずつ体の中で変化しているのです。何か起きる、その前に特定健診を受けて自分の身体の状態を確認しましょう。

《受診可能な項目と料金》 あなたが集団健診で受診できる項目と料金は？

加入保険	朝倉市国民健康保険（特定健診とがん検診などの対象となります）								
	福岡県後期高齢者医療に加入の 75 歳以上（後期高齢者健康診査とがん検診などの対象となります）								
	朝倉市国民健康保険以外（がん検診などの対象となります）								
受診項目	特定健診	後期高齢者健康診査	がん検診など						
			結核	胃がん	大腸がん	乳がん （女性のみ） マンモグラ フィ（※2）	子宮頸がん （女性のみ）	前立腺がん （男性のみ）	肝炎ウイルス 検査（※3）
内容 年 齢 （※1）	血液検査 身体測定 尿検査 心電図 診察など	血液検査 身体測定 尿検査 診察など （心電図なし）	問診 胸部 X 線検査	問診 胃部 X 線検査	問診 便潜血反応 検査	問診 マンモグラ フィ検査	問診 子宮細胞診	問診 血 液 検 査 （PSA）	問診 血 液 検 査（B 型・C 型 肝 炎 検査）
20 ～ 39 歳			無料	1000 円	500 円	1500 円	1000 円		
40 ～ 49 歳									
50 ～ 69 歳	1000 円								
70 ～ 74 歳									
75 歳以上		500 円						1000 円	500 円

※1 令和3年4月1日現在の年齢です（特定健診は75歳の誕生日前日まで、後期高齢者健康診査は75歳の誕生日以降に受診可）。

※2 マンモグラフィ検査は、2年に1回のみ受診。

※3 肝炎ウイルス検査は、過去に検査を受けたことがない人が対象となります。

受診には予約が必要です。早めに予約を！

詳しい日程や会場などは、3月中旬に郵送した「住民健診のお知らせ」（黄色の封筒）をご確認ください。

集団健診予約専用電話 ☎ 0800-1707-531（無料）（平日9時～17時）
※8月13日～15日を除く