



まるごとけんこう

Vol.

57

令和7年9月1日発行
(2025.SEP)



表紙: 体組成測定

当財団では、健康診査来所者や定期運動コース参加者にInBodyによる体組成測定を行えるようになりました。ぜひ、ご利用ください。

特集 体組成

～見た目ではわからない「やせ」と「肥満」～

- 研究紹介
- 郡山医師会から「带状疱疹について」
- 健康づくりのご案内(9月～3月)

令和7年度
健康講演会

演題

笑いは健康の良薬

～笑いで心と体をリフレッシュ～

講師
三遊亭 楽春
落語家(真打)

令和7年10月26日(日)

詳しくは裏面をご覧ください

体組成

見た目ではわからない「やせ」と「肥満」
体組成のバランスが崩れると生活習慣病やからだの機能低下などを引き起こし、体調の悪化につながります。ご自身の健康管理のためにぜひ体組成をチェックしてみましよう。

監修



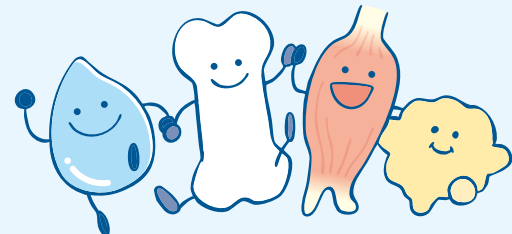
一般財団法人
太田綜合病院附属
太田西ノ内病院
総合リハビリテーションセンター 運動指導科
科長
星野 武彦

●体組成ってなに？

体組成とは簡単にいうと「からだは何でできているか」ということです。

からだを構成する成分には大きく分けて「水分」「脂肪」「筋肉(タンパク質)」「骨(ミネラル)」などがあります。

体水分は体重の約50〜70%、体脂肪は男性で標準約10〜20%、女性で標準約18〜28%、筋肉は男性で標準31〜34.9%、女性で標準26〜27.9%といわれています。



専門家のアドバイス

体組成測定でわかること

私たちの身体は、骨格筋量と体脂肪量に加えて体水分量で構成されています。日常の活動に直結する骨格筋量は、車のエンジンに例えられています。排気量が大きくなると、坂道も楽々登れるし、スピードもです。つまり、骨格筋量が十分備わっていると、日常においても質の高い生活が送れるということです。しかし、新しい車も年数が過ぎると、車検が必要であり、10年以上経過するよう古い車になると、しっかりとしたメンテナンス(点検)をしないと少しずつパワーが半減し故障もできます。私たちの身体も一緒です。定期健診は車という車検です。車は3年または2年での車検ですが、私たちの身体はメンテナンス(点検)は少なくとも1年に1回は必要でしょう。

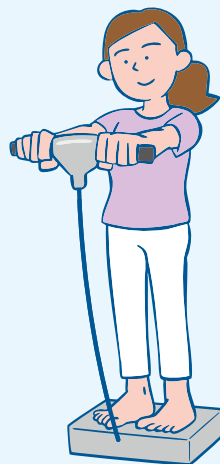
メンテナンスのひとつに、今回ご紹介する体組成測定があります。この測定でわかることは、身体の中身です。体重だけを気にしていて、少ない体重＝良い体重と思っている方も少なくないと思います。筋肉量が少なく、体脂肪たっぷりの「隠れ肥満」の女性は年齢問わず意外と多い傾向にあります。体重だけに目を向けるのではなく、身体の中身に興味を持つことが今後の健康づくりには必要です。

残暑の厳しい9月以降でも熱中症対策が必要であり、水分をこまめに摂ることが推奨されます。しかし、実はそれだけでは解決しません。体内で水分を貯蔵する働きも担っているのが筋肉です。同じ水分を補給しても、筋肉量の少ない人は貯蔵できずに尿として排出されてしまうのです。熱中症対策には、水分補給と合わせて筋肉づくりが大切です。

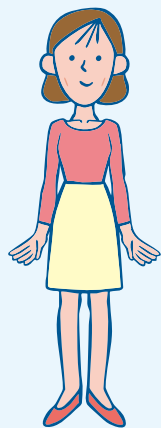
このように自分の筋肉量(上肢・下肢・体幹)について理解しておくことは、未来の転倒防止対策や介護予防にもつながると考えられます。ご自身の健康チェックのひとつに、数分の測定時間で手軽に実施できる体組成測定をおすすめいたします。

●体組成の測定方法

一般的にはインピーダンス法(からだに微弱の電流を流し、電気抵抗を測定し体脂肪量や筋肉量を推定する)体組成計を使います。心臓ペースメーカーのような植え込み型医療機器等を装着している方は測定できません。



ダイエットを頑張りすぎるAさん(20代女性)



	低	標準	高
体重			
筋肉量 (除脂肪量)			
体脂肪量			

Aさんは、**体重・筋肉量・体脂肪量の全てが少なく、やせています。**自分の理想の体型を維持したいと思っているようですが、若い女性の「やせ」は骨量減少やホルモンの乱れなどを引き起こし、妊娠中には生まれてくる子どもにも影響を及ぼします。

管理栄養士より

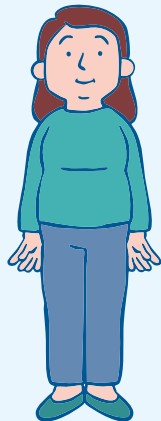
無理なダイエットで体重減少があると、必要なエネルギーや栄養が不足します。極端な食事制限から食物繊維の不足で便秘になったり、カルシウムやビタミンDの不足は将来骨粗しょう症のリスクを高めます。

自分の適正体重や必要量を確認し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を摂るようにしましょう。

トレーナーより

食事の量で体重を調整するのではなく、適切な食事エネルギーを十分に確保し、ストレッチや自重の筋力・体幹トレーニング等の運動に取り組んでください。無理のない範囲で自分に合った運動を継続していきましょう。

最近ちっとも体重が落ちないBさん(40代女性)



	低	標準	高
体重			
筋肉量 (除脂肪量)			
体脂肪量			

Bさんは標準体重ですが、**筋肉量と体脂肪量の均等がとれていない「隠れ肥満」の状態**です。見た目は普通ですが筋肉量が少ないため基礎代謝が落ちて、やせにくくなっています。隠れ肥満は内臓脂肪がたまっている場合も多く、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

管理栄養士より

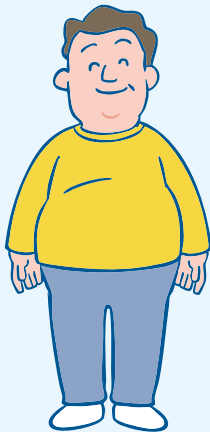
やせやすい身体にするには、筋肉量を増やし代謝を上げることが必要です。筋肉を増やすためには、適切なたんぱく質を摂り、運動することです。ただ、やせたいがために炭水化物を制限すると十分なエネルギーを確保できなくなり、たんぱく質の本来の役割である筋肉をつくることが妨げられ、エネルギーとして使われてしまいます。

また、間食を摂る際は間食の内容を見直し、たんぱく質が不足している場合、乳製品などを間食で摂ることもひとつの方法です。

トレーナーより

筋肉を落とさず、余分な体脂肪を落とすために、まずは日常の活動量を増やしていく工夫が必要です。階段を使う、お買い物でもできるだけ歩く等、意識して身体を動かしていきましょう。身体を動かすことに慣れてきたら、運動(有酸素運動・筋力トレーニング等)にチャレンジしてみてください。

お腹がぽっこりからだの重いCさん(50代男性)



	低	標準	高
体重			
筋肉量 (除脂肪量)			
体脂肪量			

Cさんは**体重・筋肉量・体脂肪量ともに多い状態**で、「肥満」体型です。自分の体重を支えるために筋肉量も多いのですが、過体重・過体脂肪のままでは心臓や血管に係る負担が大きく、循環器疾患のリスクが高まります。また、膝や腰への負荷も大きくなります。

管理栄養士より

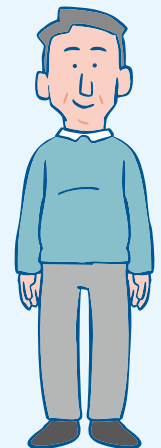
肥満の改善には、食事管理と運動が欠かせません。まずは、適正な必要エネルギー、適正体重を確認しましょう。

しかし、急激な減量はリバウンドしやすいため、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を摂るようにしましょう。また、食事量が一定でないことも太る原因になるので、決まった量を摂るようにすると良いでしょう。早食いの方はゆっくりとよく噛むこと、食べてすぐ寝ないことも意識してみてください。

トレーナーより

まずは減量が必要ですが、いきなり強度の高い運動は身体への負担が大きく、リスクもあるため注意が必要です。食事の管理と合わせて、有酸素運動を行うことで余分な体脂肪を燃焼し、適切な減量につながります。体重が落ち着いてきたら、有酸素運動+筋力トレーニングを組み合わせて、徐々に運動の強度を上げていくようにしましょう。

家に閉じこもりがちなDさん(60代男性)



	低	標準	高
体重			
筋肉量 (除脂肪量)			
体脂肪量			

Dさんは標準体重ではありますが、**加齢により筋肉量は減少し、脂肪の割合が増加**しています。何もしないで家に閉じこもったままですと、筋肉量は減る一方です。このままではフレイル状態(*)となり、運動や認知の機能が低下し「要介護」状態に陥る可能性もあります。

管理栄養士より

1日2食になつていませんか？基本はバランスの良い食事を継続することです。

食事は1日3食を基本に、ごはんやパンなどの主食でエネルギー、肉や魚、卵、大豆製品の主菜でたんぱく質、野菜や果物の副菜でビタミン、ミネラルを摂ることを意識しましょう。1食の量が少ない方は、牛乳やヨーグルト、チーズを間食に摂ることもおすすめです。

トレーナーより

外出する時間を作るだけで活動量、運動量を増やすことができます。家の中でも、ただじっと座っている時間を減らし、立つて行動する意識を持つことが重要です。自宅でもできるストレッチや片足立ち運動もおすすめです。

体組成測定会

筋肉や脂肪のバランスを測ってみましょう。

場所 保健所2階 健診フロア

定員 各回先着6名

日時 11月21日(金) ①14:30~ ②15:00~

料金 500円

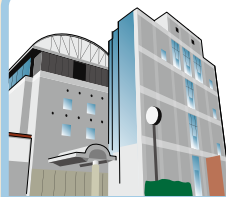
申込受付 10月21日(火)9:00~

お電話にてお申し込みください TEL024-924-2911

まるごとけんこう財団は、市民の健康づくりをサポートしている施設です。未来の自分の健康維持・増進を目指しているみなさん!まずは体組成測定をおすすめします。

当財団では健康診査時にInBodyによる体組成測定ができます。お気軽にお問い合わせください。

*フレイルとは、運動や認知の機能や心の動きが低下した状態



土曜日開催 ワンコインで健康づくり!

まるごとけんこう館

要予約
(抽選)
料金 500円

応募フォーム



「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

まるごとけんこう館は「抽選」となりました

各教室の受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。受付期間外の応募は無効となります。
抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

フラエクササイズ
～ゆったり優雅に体力づくり～

11/15 土
10:00～11:30

定員 30名

内容 フラを取り入れた
インナーマッスル強化
申込受付：
10月15日(水)～10月24日(金)

腸から健康長寿
～腸が関わる10の方法～

12/20 土
10:00～11:30

定員 30名

内容 長寿へと導くために
腸が関わる10の方法と
自宅で簡単にできる腸の体操をご紹介
申込受付：11月20日(木)～11月28日(金)

サプリメントとお薬の
知っているようで知らない話
～その飲み方正しいですか?～

2/14 土
10:00～11:30

定員 30名

内容 サプリメントとお薬の違いや
飲み合わせについての講話
申込受付：1月14日(水)～1月23日(金)

ミニ健康講座 予約不要 参加無料

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。(上履きをご持参ください)

開催時間 13:30～14:00 ※3月のみ13:30～14:30 会場 保健所4階 増進フロア

10/29 水 薬剤師 薬の管理と飲み合わせ

11/26 水 歯科衛生士 健康は健口から

令和7年度より、ミニ健康講座は事前の申し込み不要となりました。
皆様のご参加をお待ちしております。

12/24 水 管理栄養士 免疫力を高める食事

2/25 水 診療放射線技師 胸部X線について

3/25 水 保健師 今日から始める人生会議

要予約 無料 地域に健康を広めよう 健康づくりボランティア講座

健康づくりの実践や健康の大切さを普及啓発することができる人材育成を目指し、下記内容の健康づくりボランティアの育成講座を開催します。
当財団の事業で行われている活動等を体験しながら、健康づくりを学んでみませんか。

対象者

- 健康づくりに関心のある方
- ボランティア活動をしてみたい方、または現在ボランティア活動をしている方
- 財団の施設等でのボランティアとして活動可能な方

申込受付 **9/8** 月から

定員 **先着10名** (定員になり次第終了)

今までに参加された方も申込みOK!

日程

日時	内容
1/21 水	13:30～15:00 ●市民活動とは ●協働のまちづくりについて ●協働・市民活動の事例紹介 など
1/28 水	13:30～14:30 健康づくり体験 頭と体を使うレクリエーション 14:45～15:45 知識の習得 コミュニケーション講座
2/4 水	13:30～14:30 健康づくり体験 運動知識の習得と実技 14:45～16:00 ●ボランティア交流・活動紹介 ●講座の振り返り

※都合により内容が変更になる場合があります。

運動不足解消に! 自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?

当財団トレーナーによる 運動DVD貸し出し中!



内容

- まめ知識
- ストレッチ
- 有酸素運動
- 筋力トレーニング

貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。

YouTube配信もしています!

研究紹介

喫煙状況調査報告

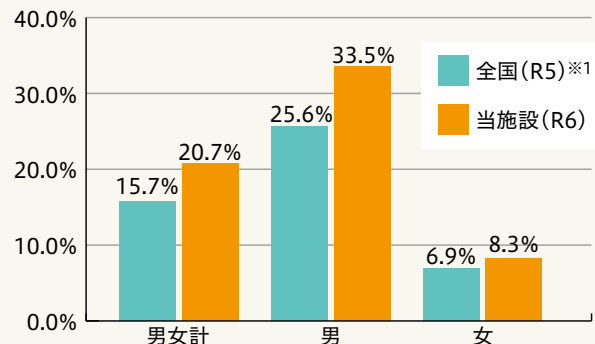
当財団では身近な喫煙の実態から課題を見つけ出し、健康寿命の延伸や生活習慣病予防につなげることを目的に、施設利用者の喫煙状況を調査し、市民の皆様へ情報提供を行っています。

令和6年度に行った、喫煙に関する調査結果について

対象 令和6年度に当財団を利用し、喫煙に関する
問診にご回答いただいた10,950名

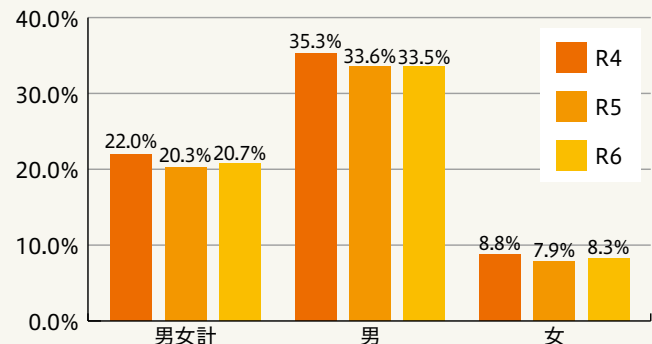
結果 喫煙率男女計20.7%
男性33.5%、女性8.3%

■喫煙率全国比較



※1：令和5年国民健康・栄養調査より引用

■喫煙率経年比較



令和6年度調査結果として、喫煙率は全国を上

回り、経年での変化はほとんど見られませんでした。
喫煙種類については、紙たばこの使用割合が減少傾向にあり、加熱式たばこが浸透してきています。

加熱式たばこは煙が出ず、有害物質も少ないなどといわれていますが、有害物質がないわけではありません。依存作用のあるニコチンが含まれ、動脈硬化を進めることも分かっています。

経年での喫煙率の変化が乏しいことから、今後も禁煙へのアプローチを積極的に行っていきます。

郡山医師会から

带状疱疹について

带状疱疹は水痘・带状疱疹ウイルスによって引き起こされる病気で、一般的に体のどちらか左右一方に痛みを伴った発疹が生じます。はじめて水痘・带状疱疹ウイルスに感染したときは、水ぼうそうとして発症します。治った後にウイルスは体内の神経に潜伏しており、疲労やストレスなどで免疫が低下すると带状疱疹として発症します。带状疱疹と思われる病気は中世以前に記載されている一方、水ぼうそうは天然痘と同じかどつかが問題になっており、別な病気とわかったのは19世紀末になってからです。さらに、水ぼうそうと带状疱疹が同じウイルスだと証明されたのは、20世紀の1958年になります。

带状疱疹については、大規模な宮崎スタディ(監修 外山望先生、外山皮膚科1997年・2019年)という疫学調査が宮崎県で行われており、その結果からは、70歳代に多くみられ、やや女性に多い傾向があります。ただし、10歳代にも小さなピークがあり、小児での発症もまれではありません。一度発症すると、再発は珍しいとされていますが、複数回発症することもあります。

発症部位としては上半身が多く、皮膚症状としては、神経に沿って紅斑、水疱が生じ、かゆみや痛みを伴うことが多いです。やがて、びらん、痂皮を形成し潰瘍になることもあります。また、強い痛みが先行することもあり、救急外来や他科を受診するケースも少なくありません。合併症として、顔面の带状疱疹では、目の角膜に傷がついたり炎症を起こしたり、まれに耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺を生じることがあり、眼科や耳鼻科受診が必要になります。

治療は抗ヘルペスウイルス剤が主体になります。ウイルスの増殖を抑え、炎症や痛みをやわらげ、治るまでの期間を短縮します。

注意すべき後遺症として带状疱疹後神経痛があります。神経に強いダメージが残ったことにより起こる症状で、麻酔科などで専門的な治療が必要となる場合があります。

統計的には8月にピークがあります。疲労やストレスがきつかけになりますので、日常の生活に注意し、带状疱疹かなと思ったら早めに医師にご相談ください。また、予防としてワクチンがあります。検討してみてください。



医療法人社団長谷川皮膚科医院 院長

長谷川 隆哉

健康づくり教室

抽選

受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

応募フォーム



10月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時 10月15日(水) 13:30～15:00
※申込受付 9月16日(火)～9月22日(月)
内容 上肢・下肢のリンパの流し方
参加費 500円
定員 抽選30名



11月 疲れにくいからだづくり ストレッチ教室

日時 11月12日(水) 13:30～15:00
※申込受付 10月14日(火)～10月21日(火)
内容 ストレッチ体操
参加費 500円
定員 抽選30名



1月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 1月14日(水) 13:30～15:00
※申込受付 12月10日(水)～12月17日(水)
内容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ
参加費 500円
定員 抽選30名



●講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

先着

9月 骨密度が気になる方の栄養学講座 骨粗しょう症予防教室

日時 9月25日(木)または10月3日(金) ※どちらか1回
13:30～15:00 ※受付開始日 8月25日(月)から
内容 骨粗しょう症予防のための食事のポイント
参加費 無料
定員 各回先着20名



12月 歯科セミナー オーラルフレイルについて

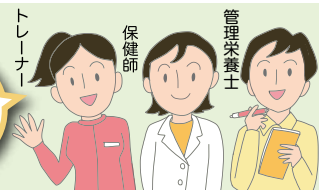
日時 12月5日(金) 13:30～15:00
※受付開始日 11月5日(水)から
内容 歯科医師の講話
参加費 無料
定員 先着20名



2・3月 めざせ!いきいき健康シニア塾 ～フレイルについて学ぼう～(全2回)

日時 1 2月20日(金)または2月27日(金) 13:30～15:30
フレイルチェック・体組成測定・骨密度測定 等
内容 2 3月6日(金) 13:30～15:30
フレイル予防の食事と運動
参加費 2,500円 ※受付開始日 1月20日(火)から
定員 先着20名 **対象** 60歳以上の方

私たちがサポートします!



ヨーガセラピー 2ヶ月コース(抽選)となりました

ストレス社会で自律神経が乱れがち。呼吸法やヨーガのポーズで自律神経機能を改善させ、ストレスがたまりにくい身体づくりをしましょう。

受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

コース	開催日	申込受付期間
D	10月3日・17日・31日 11月21日	9月3日(水)～9月10日(水)
E	12月5日・19日 1月16日・30日	11月5日(水)～11月12日(水)
F	2月6日・20日 3月6日	1月6日(火)～1月14日(水)

※応募多数の場合は、2コース連続での参加はいただけませんので予めご了承ください。

開催日時 金曜日 10:00～11:00

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
呼吸法・瞑想

定員 各コース20名(抽選)

参加費 D・Eコース2,000円
Fコース1,500円



お申し込みはこちら

応募フォーム



健康寿命を延ばそう!

定期運動コース



1回
500円



からだづくりの マシントレーニング

マシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

毎週 月曜 13時～15時
毎週 水曜 9時～11時

生活習慣病予防の エアロビクス

音楽に合わせて動く有酸素運動です。楽しく動いてしっかり汗をかこう!

毎週 月曜 10時～11時
毎週 火曜 10時～11時

機能向上の ニコニコエアロとストレッチ

やさしいエアロビクスとストレッチで動けるカラダをつくろう!

第1・3 木曜 14時～15時

あし・腰強化の 貯筋体操

自体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくいカラダをつくろう!

午前の部 第1・3・5 木曜 10時～11時
午後の部 第2・4 木曜 14時～15時

関節にやさしい 水中ウォーキング

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所 郡山しんきん開成山プール
※場所が変更になる場合があります。



第2・4 金曜 10時～11時

定期運動コースに参加するには

安全で効果的に行うため、下記のいずれかの体力チェックを受けていただきます。

1年以内に健康診査を受けている方

まるごと体力チェック

※チェック時に、1年以内に受けた健康診査の結果の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

- 身体計測(体組成測定等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約
2,000円

1年以内に健康診査を受けていない方

まるごと体力チェック(健診付)

- 健康診査 月～金曜 午前 ※体力測定と別日
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約
9,940円

※まるごと体力チェックの希望日を下記より選んでお申し込みください。

まるごと体力チェック実施日(各回午後)		12月	2日(火)
10月	14日(火)	12月	9日(火)
10月	21日(火)	12月	16日(火)

定員 各回6名
申込受付期間 9月2日(火)～9月12日(金)

抽選

- ・受付期間内にお電話にてお申し込みください。
- ・希望日は複数選択可能ですが、当選はいずれか1日のみとなります。
- ・抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。
- ・受付期間外のお申し込みは無効です。



結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00～17:15

演題

笑いは健康の良薬

～笑いで心と体をリフレッシュ～



講師 **さん ゆう てい らく はる** 落語家 (真打)
三遊亭 楽春

日本心理学会 認定心理士、メンタル心理カウンセラー、認知症介助士、生活習慣病アドバイザー、食育指導士、食生活アドバイザー など

プロフィール

1963年生まれ。1985年に五代目・三遊亭円楽に入門。芸歴40年。落語家として最高位の真打(しんうち)。大学で「心理学」と「健康」を学び、心理カウンセラー、ストレスケア・マネジメントなど、健康に関連した30種類以上の資格を取得。笑いの効果でアプローチする講演実績は1千件以上。講演はテレビでも放送され、100誌以上で講演会の人気講師と紹介されました。

■公式サイト rakuharu.net

笑いは健康の良薬です。

三遊亭楽春の講演は「笑い」と「想像力」の2つの効果を活用します。

講演の前半は笑いの効果を活用した健康講演会。笑いの効果は心と体のリフレッシュ、ストレスの緩和、介護予防に役立ちます。また、落語のイメージを活用した想像力は、脳の活性化やコミュニケーション作りに役立ちます。

講演の後半では面白い落語を披露。実際に笑うことを通して、参加者の皆さんが笑いの健康効果を肌で感じていただけるように構成しています。

笑いを随所に取り入れ、参加しているだけでも楽しい気持ちになれる講演会です。

令和7年10月26日(日)

13:30～15:00(開場12:30)

会場 郡山市保健所 4階 大ホール

定員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和7年9月3日(水)から(定員になり次第終了)

※詳細は、まるごとけんこう財団のWebサイトをご覧ください。

入場無料
要予約

応募フォーム



まるごとけんこうフェア

参加費無料

テーマ 心と体をリフレッシュ

令和7年10月26日(日) 10:00～12:30(受付12:00まで)

会場 郡山市保健所 4階 増進フロア 他

●体組成測定(予約不要)

「自分の身体を知ろう!」
InBody(インボディ)を使用して、全身の筋肉量、体脂肪量や水分量が測定できます。

●鍼灸体験(予約不要)

「ツボで整う! 心と身体」
鍼灸師による健康相談や鍼灸治療の体験、ツボを使ったセルフケアについて学べます。

●運動体験(先着予約制)

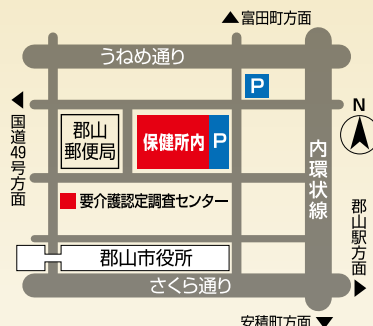
「筋肉コンディショニングでリフレッシュ」

①10:15～10:45 ②11:15～11:45 各回 定員30名

①②のいずれかを選択し、お電話でお申し込みください。
申込受付 9月3日(水)9時から

アクセス

会場の駐車台数が限られています。
公共交通機関をご利用ください。



主催/公益財団法人 郡山市健康振興財団 共催/郡山医師会、郡山歯科医師会、福島県鍼灸師会

後援/郡山市、福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

e-mail: kcz@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

Webサイトでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7)

TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



この製品は、適切に管理されたFSC®認定林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。