

冬期間、体重を増やしたくないと思っ  
ている皆さん!

ヘルシー☆きょうしつ

# 減脂教室 を開催します!

【太るのは私の勝手、あ〜だこうだ言われたくない】気持ちは十分にわかります。  
教室期間中、「うるさいこと」は言いません。  
ただただ『頑張っているかい、頑張っているネ』と声をかけるだけです。

今年の冬、仲間とともに **楽しく体を動かし、美味しく学び「スリム」** になりましょう♪♪♪

## ◎減脂教室のメニュー（日程と内容）

★ 日程（すべて月曜日）

回	月日	内容
①	11月26日	はじめ
②	12月3日	運動①
③	10日	運動②
④	17日	運動③
⑤	26日	調理A
⑥	1月21日	運動④
⑦	28日	運動⑤
⑧	2月4日	運動⑥
⑨	13日	調理B
⑩	25日	まとめ

運動①～③



2月13日は特定健診と  
同項目の血液検査を実施!!

調理A・B



運動④～⑥



- ★ 会場 保健センター
- ★ 時間 午後1時30分～午後3時30分  
※調理（水曜日）以外は、すべて月曜日
- ★ 対象者 \*平成24年度 特定健診受診者  
(同項目の血液検査実施者含)  
\*体重の増加が気になる方  
\*血糖値の上昇が気になる方  
(HbA1c5.2以上)  
※継続参加することにより効果を期待する教室ですので6回以上参加できる方。
- ★ 参加料 無料
- ★ 定員 20名（申し込み締め切り：11月16日）
- ★ 申し込み 役場福祉課健康係 574-2214

### 《昨年度、参加者の体重変化》

50歳代～70歳代の男女18人が参加。  
今年度も継続して健診を受けた13人のデータを  
集計すると8人が教室終了後も減量を続けて  
いました!!

No.	性別	平成23年 健診時	教室 終了時	平成24年 健診時	健診時 体重差
1	40代女	66.9	66.5	65.0	-1.9
2	50代女	49.1	49.5	50.7	1.6
3	60代女	50.2	50.0	49.2	-1.0
4	60代女	52.8	54.8	51.6	-1.2
5	70代男	66.7	64.2	65.5	-1.2
6	70代男	59.1	58.6	59.3	0.2
7	70代女	45.4	45.4	44.3	-1.1
8	70代女	45.3	45.9	46.7	1.4
9	60代女	49.3	48.0	47.7	-1.6
10	50代男	61.4	62.7	63.5	2.1
11	60代女	57.0	55.3	56.9	-0.1
12	70代女	47.5	48.3	46.4	-1.1
13	60代女	44.8	45.3	46.7	1.9

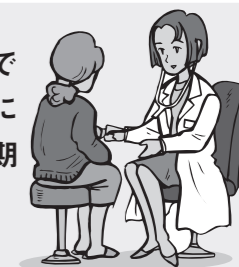
問合せ先 役場住福祉課健康係 ☎(574) 2214

健康 保健師からの  
お知らせ  
だより

## 子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ

～無料クーポン券の使用期限は、平成25年3月末日までです!!～

子宮頸がんは、この20年間で中高年層では減少していますが、30歳以下では2～4倍に増加しています。さらに乳がんは、将来的に、女性の約18人に1人はかかるといわれています。早期発見ができれば治療率が高いので、定期的な検診を心がけましょう。



### 子宮頸がん検診（指定医療機関で受ける個別検診）

- 【対象】20歳以上（平成25年3月31日現在）で町内居住の方。ただし、術後、治療中又は経過観察の方は対象となりません
- 【検診会場】帯広厚生病院・帯広協会病院・慶愛病院・慶愛女性クリニック・坂野産科婦人科の中から選ぶことができます。帯広協会病院（☎0155-22-6600）は予約が必要です
- 【費用】800円

### 乳がん検診（指定医療機関で受ける個別検診）

- 【対象】30歳以上（平成25年3月31日現在）で町内居住の方。ただし、術後、治療中又は経過観察の方は対象となりません
- 【検診会場】帯広厚生病院・帯広協会病院・帯広第一病院・北斗病院の中から選ぶことができます。帯広協会病院（☎0155-22-6600）と帯広第一病院（☎0155-25-3121）、北斗病院（☎0155-47-7777）は予約が必要です
- 【費用】900円
- 【申込方法】子宮頸がん、乳がん検診共に、直接病院へ申し込みしてください。ただし、手術後、治療中又は経過観察の方は対象となりません。

### 子宮頸がんと乳がん検診をセットで受診できる集団検診

- 【対象】子宮頸がん検診は20歳以上。乳がん検診は40歳以上
- 【検診日時】12月12日（水）受付時間は、午前9:00～10:15
- 【検診会場】豊頃町保健センター（茂岩栄町）
- 【申込方法】12月4日迄に、福祉課健康係（☎574-2214）に申し込んでください。費用は子宮頸がん検診800円、乳がん検診900円で、単独受診も可能です

### ♠ 無料クーポン券をご利用ください

子宮頸がん検診は、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性の方、乳がん検診は、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性の方に、無料クーポン券を送付していますので、有効期間内にご利用ください。

健康な人も  
年に1回は健康診断を受けましょう!

詳しくは・・・【お問合せ先】役場福祉課健康係 ☎(574) 2214