

ヘルシー☆きょうしつ 減脂教室

を開催します！



『春になったら、痩せるからいいの』と言っている皆さん。歳を重ねるごとに増えた体重が戻りにくくなっていませんか？最近、スリムになった方は、これまでの参加者かも・・・
次は、あなたの番です!!

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（調理A・B、運動☆は水曜日、上記以外は月曜日）

回	月日	内容
①	11月25日	はじめ
②	12月2日	運動①
③	9日	運動②
④	16日	運動③
⑤	25日	調理A
⑥	1月8日	運動☆
⑦	20日	運動④
⑧	27日	運動⑤
⑨	2月3日	運動⑥
⑩	12日	調理B
⑪	24日	おわり

運動①～③



2月12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



《昨年度、参加者の体重変化》

50歳代～70歳代の男女17人（男性：4人、女性13人）が参加。今年度も継続して健診を受けた9人のデータを集計すると6人が教室終了後も減量を続けていました!!

No.	性別	平成24年健診時	教室終了時	平成25年健診時	健診時体重差
1	50代女性	49.2	50.3	49.0	-0.2
2	70代女性	52.5	50.0	48.1	-4.4
3	50代女性	56.3	56.5	55.8	-0.5
4	70代女性	65.5	65.0	67.1	1.6
5	70代男性	59.3	61.2	60.8	1.5
6	60代男性	61.1	61.5	61.0	-0.1
7	70代女性	44.3	44.1	42.6	-1.7
8	70代女性	46.3	47.7	46.1	-0.2
9	70代女性	46.4	48.7	48.3	1.9

- ★会場 保健センター
- ★時間 午後1時30分～午後3時30分
- ★対象者 平成25年度 特定健診等受診者のうち
 - *肥満がある方
 - *血糖値が高めの方 (HbA1c5.6以上) (教室期間中、6回以上参加できる方)
- ★参加料 保険料：運動7回分147円（一括徴収）
材料費：1回あたり300円（調理時のみ）
- ★定員 20名（申し込み締め切り：11月18日）
- ★申し込み 役場福祉課健康係 ☎574-2214

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

子宮頸部がん・乳がん検診のお知らせ

保健センターでの集団検診は、申し込み受付中!!
～無料クーポン券の使用期限は、平成26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癒率が高いので、定期的な検診を心がけましょう。



子宮頸部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3日（火） 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】 11月25日迄に、福祉課健康係（☎574-2214）に申し込んでください。費用は子宮頸部がん検診800円、乳がん検診900円で、単独受診も可能です。

子宮頸部がん検診（指定医療機関で受ける個別検診）

- 【対象】 20歳以上で町内居住の方。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
- 【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歳以上で町内居住の方。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
- 【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。すべて予約が必要です。帯広厚生病院（☎0155-24-4161）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）
- 【費用】 900円
- 【申込方法】 子宮頸がん・乳がんの個別検診を希望される方は、直接医療機関を受診してください。

♠ 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