

ヘルシー☆きょうしつ 減脂教室

『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？
教室中、うるさいことは言いません。

仲間とともに
楽しく体を動かし、おいしく学び
「スリム」になりませんか??



◎減脂教室のメニュー（日程と内容）

★日程（1月8日（木）以外は、
すべて月曜日に実施）

回	月 日	内 容
①	12月15日	学習
②	22日	調理A
③	1月 8日	運動★
④	19日	運動①
⑤	26日	調理②
⑥	2月 2日	運動③
⑦	9日	運動④
⑧	16日	運動⑤
⑨	23日	運動⑥
⑩	3月 2日	調理B
⑪	16日	学習

注目!!

3月2日は特定
健診と同項目の
血液検査を実施

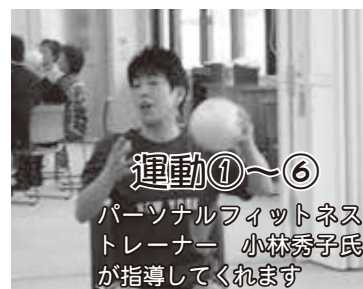


調理A・B

身近な食材を使用
した簡単・おいし
いヘルシー食

運動★

ボールを持って
ウォーキング



《昨年度、参加者の体重変化》

昨年度の参加者16人のうち今年度も継続
して特定健診等を受診した11人のデータを
分析した結果5人が教室終了後も減量を続け
ていました。

No.	性別	平成25年 健診時	教室 終了時	平成26年 健診時	健診時 体重差
1	男性	63.5	63.5	62.9	-0.6
2	男性	84.5	88.3	83.1	-1.4
3	女性	55.8	57.5	56.1	0.3
4	女性	49.0	49.6	49.4	0.4
5	女性	73.4	71.0	70.0	-3.4
6	女性	57.5	54.7	54.4	-3.1
7	女性	57.6	57.3	56.9	-0.7
8	女性	53.3	53.6	55.4	2.1
9	女性	52.0	51.8	54.3	2.3
10	女性	48.1	50.1	50.6	2.5
11	女性	42.6	44.5	42.9	0.3

- ★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26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）
- ★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：12月5日）
- ★申し込み 役場福祉課健康係 ☎574-2214

問合せ先 役場福祉課健康係 ☎(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!!

子宮頸部がんは、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】 子宮頸部がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上
- 【検診日時】 12月8日（月） 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28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）

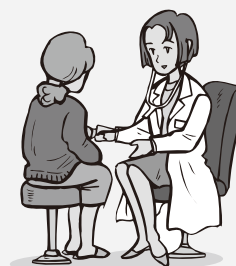
- 【対 象】 20歳以上。ただし、手術後、治療中又は経過観察の方は対象となりません
- 【検診会場】 帯広厚生病院・帯広協会病院・慶愛病院・慶愛女性クリニック・坂野産科婦人科の中から選ぶことができます。帯広協会病院（☎0155-22-6600）は予約が必要です
- 【費 用】 800円
- 【申込方法】 個別検診を希望される方は、直接医療機関を受診してください。帯広協会病院を希望される方は予約が必要です。

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。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】 個別検診を希望される方は、直接医療機関に予約をしてから受診してください。

無料クーポン券をご利用ください ～有効期限は、平成27年3月末日迄です～

子宮頸部がん検診は、20歳の女性の方、乳がん検診は、40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