

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。が叱咤激励はあるかも～。

仲間とともに
楽しく体を動かし、おいしく学び
ちょっぴり「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（すべて月曜）

回	月日	内容
①	12月7日	学習
②	14日	運動◆
③	21日	調理A
④	1月8日	運動★
⑤	18日	運動①
⑥	25日	運動②
⑦	2月1日	運動③
⑧	8日	運動④
⑨	15日	運動◆
⑩	22日	調理B
⑪	3月7日	学習

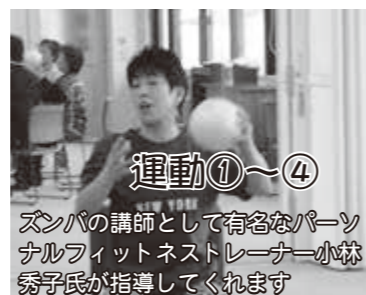
注目!!
2月22日は特定健診と同項目の血液検査を実施

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◆
筋肉ムキムキ肌取健康運動指導士が指導をしてくれます

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6人が教室終了後も減量を続けていました。

No.	性別	平成26年健診時	教室終了時	平成27年健診時	健診時体重差
1	女性	54.3	51.7	51.5	-2.8
2	女性	70.0	71.5	70.6	+0.6
3	女性	50.6	52.5	52.7	+2.1
4	女性	56.1	56.0	55.0	-1.1
5	女性	46.8	48.1	45.0	-1.8
6	女性	55.4	54.1	53.2	-2.2
7	女性	46.2	48.3	44.2	-2.0
8	女性	47.4	51.4	46.1	-1.3

- ★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27年度 特定健診等受診者のうち
*肥満と判定された方：BMI25以上
*血糖値が高めの方（HbA1c5.6%以上）
※定員に満たない場合75歳以上の方も参加できます
- ★参加料 保険料：運動7回分147円（一括徴収）
※参加者の都合により休むことがあっても全7回分を負担していただきます。
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20日）
- ★申し込み 保健センター ☎574-3141

問合せ先 保健センター ☎(574) 3141

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

子宮がん・乳がんって？

【子宮頸部がん】とは

子宮頸部がんは子宮の入り口にできるがんです。大きくなるためには5～10年かかるため、定期的に健診を受ければがんになる前の段階で見つけることが可能です。

【子宮体がん】とは

子宮体がんは、子宮内膜と呼ばれる子宮の中にできるがんです。子宮内膜は生理が来るたびに剥がれるため、子宮体がんが閉経前にできるのはまれだといわれています。そのため、40歳後半から60歳代に多いがんです。

【日本の子宮がんの罹患状況】

2005年では子宮がんの死者が5,381人であったのに対して、2014年では6,429人にまで増加しています。そのため子宮がん検診を定期的に受けることが大切です。

《乳がんって？》

乳がんは乳房にできるがんで、左胸の外側の上部に一番多くできるがんです。定期的に検診を受けて早期に見つけることが重要ながんです。

【乳がんで亡くなった人の数】

乳がんでなくなった人は2005年では50,695人だったのに対して2011年では72,472人と増加しています。また、乳がんは現在、女性がかかる一番多いがんとなっています。

検診を受けられる場所

○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※どちらか一方のみの受診もできます。

【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4日（金） 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日までに、保健センター（☎574-3141）に申し込んでください。費用は子宮頸部がん検診800円（子宮がんエコー検査も希望する方は別途1,030円負担となります）、乳がん検診900円です。

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 ※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28年3月末日までです～

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。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574) 3141