

ヘルシー☆きょうしつ 減脂教室

『夏になったら、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
ちょっぴり「スリム」になって“春”を迎えませんか??



◎減脂教室のメニュー（日程と内容）

★日程（すべて月曜に開催）

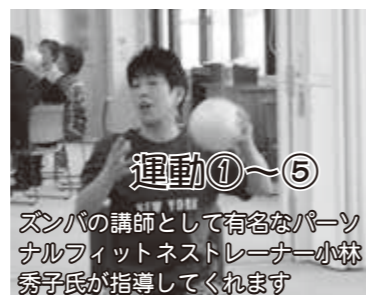
回	月日	内容
①	11月28日	運動◆
②	12月5日	学習
③	12月12日	運動★
④	12月19日	調理A
⑤	1月16日	運動①
⑥	1月23日	運動②
⑦	1月30日	運動③
⑧	2月6日	運動④
⑨	2月13日	運動⑤
⑩	2月20日	血液検査
⑪	2月27日	運動★
⑫	3月6日	調理B



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



《教室参加者の血糖値変化》

平成27年度教室参加者のHbA1c差（約2か月間の平均血糖値を反映し正常値は5.5%以下）と今年度健診時の数値を比較したところ6人が減少しており、うち3人は正常値となっていました。“目標を達成するには全力で取り組む以外に方法はない。そこに近道はない”まさに…

No.	性別	平成27年健診時	教室終了時	平成28年健診時	健診時体重差
1	女性	6.1	5.8	6.1	-
2	女性	6.0	5.4	5.7	-0.3
3	女性	6.0	5.6	6.0	-
4	女性	5.9	5.7	5.9	-
5	女性	5.7	5.5	5.7	-
6	女性	5.7	5.5	5.6	-0.1
7	女性	5.7		5.6	-0.1
8	女性	5.6	5.1	5.4	-0.2
9	男性	5.6	5.3	5.5	-0.1
10	女性	5.6	5.3	5.4	-0.2

- ★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28年度 特定健診等受診者のうち
*肥満と判定された方：BMI 25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8回分168円（一括徴収）
※参加者の都合により休むことがあっても全8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 25名（申し込み締め切り：11月21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

子宮がん・乳がん検診のお知らせ

- 子宮がんって？
子宮がんとは子宮の入り口にできるがんです。30歳～40歳に多いがんですが、近年は20歳代の方も増えています。
- 子宮体部がんって？
子宮体部がんは子宮の内部にできるがんです。このがんは閉経前にできるのはまれなため、40歳後半～60歳に多いがんです。
- 乳がんって？
乳がんは乳房のなかにある乳腺にでき、30歳から40歳に多いがんです。

子宮がん・乳がん検診を受けられる場所

自己負担額：子宮がん検診 800円、乳がん検診 900円、子宮エコー検査 1,030円

豊頃町保健センター（対がん協会） 子宮がん検診、乳がん検診、子宮エコー検査 受診日時 12月7日（水） ① 9:00～9:30 ② 10:00～10:15 申し込みは保健センター ☎ 574-3141	帯広厚生病院 子宮がん検診：月～金曜日 8:00～11:00 月・水・木・金曜日 13:30～14:30 乳がん検診：月・金曜日 ※乳がん検診のみ予約制 ☎ 0155-24-4161
帯広協会病院 子宮がん検診：月～金曜日 8:30～ 乳がん検診：月～金曜日 8:00～ ※どちらも予約制 ☎ 0155-22-6600	帯広第一病院 乳がん検診：月～金曜日 8:30～9:00 第2・4・5土曜日 8:30～9:00 予約制 ☎ 0155-25-3121
北斗病院（乳がん検診） 月～木曜日 12:30～/13:00～ 予約制 ☎ 0155-47-7777	慶愛病院（子宮がん検診） 月・水・金曜日 8:30～11:30 / 13:30～16:30 火・木・土曜日 8:30～11:00
慶愛女性クリニック（子宮がん検診） 月・水・金曜日 8:30～11:30 / 13:30～16:30 火・木曜日 8:30～11:00 / 13:30～18:00	坂野産婦人科（子宮がん検診） 月・火・水・金曜日 9:00～12:30 / 14:00～17:30 木曜日 9:00～12:30 土曜日 9:30～13:30

PET乳がんドックのご案内

PET乳がんドックとは、通常のマンモグラフィー検査と比べて検査時の痛みが少なく、小さな乳がんの発見や乳腺の多い方に効果的とされている検査です。

- 【受診場所】 北斗病院（PETセンター）
- 【対象】 30歳以上の女性
- 【自己負担額】 7,000円
- 【日時】 ①PET乳がんのみ（毎週火・木曜日 14:00～15:20）
②がんドックと併用（毎週月・水・金曜日 9:00～/13:00～
毎週火・木曜日9:00～）
- 【申込方法】 ①保健センター ☎574-3141 へ受診したい日の1週間前までに電話
②保健センターに電話した翌日に北斗病院PETセンター ☎0155-47-7777 へ電話
- 【注意】 妊娠中・授乳中の方は検査を受けることができません。糖分を体内に注射するため、糖尿病の方は血糖値の良好なコントロールを心がけてください。

子宮がん・乳がん検診無料クーポンのお知らせ

20歳（H7.4.2～H8.4.1生まれ）と40歳（S50.4.2～S51.4.1生まれ）の方に送付した無料クーポンの有効期間はH29年3月31日までとなっておりますので、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