

ヘルシー☆きょうしつ 減脂教室

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？
減脂教室では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…
ちよっぴり「スリム」になって“春”を迎えましょう！



日程

①	12月4日	学習
②	12月11日	運動★
③	12月18日	調理
④	12月25日	運動★
⑤	1月1日	運動①
⑥	1月2日	運動②
⑦	1月29日	運動③
⑧	2月5日	運動④
⑨	2月13日	運動⑤
⑩	2月19日	血液検査
⑪	2月26日	運動◆
⑫	3月5日	調理

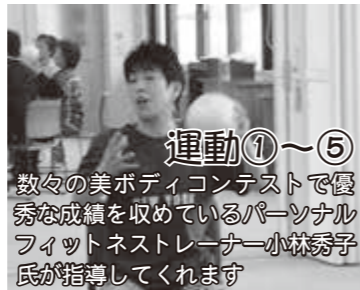
1月11日(木)
2月13日(火)
以外は月曜日



運動★
筋肉ムキムキ餌取健康運動指導士が指導をしてくれます

調理
身近な食材を使用した簡単・ヘルシー食

運動◆
ポールを持ってウォーキング



運動①～⑤
数々の美ボディコンテストで優秀な成績を収めているパーソナルフィットネストレーナー・小林秀子氏が指導してくれます

☆注目☆

2月19日は特定健診と同項目の血液検査を実施

《教室参加者の血糖値変化》

教室参加者の昨年度と今年度の健診時のHbA1cを比較したところ、7人が減少し、うち3人が正常範囲となりました。生活習慣の改善を継続した効果が現れていました。

No.	性別	平成28年健診時	教室終了時	平成29年健診時	健診時比較
1	女性	5.7	5.6	5.6	-0.1
2	女性	5.6	5.4	5.5	-0.1
3	女性	6.0	5.8	6.1	0.1
4	男性	5.6	5.6	5.8	0.2
5	女性	5.9	5.7	5.9	-
6	女性	5.7	5.7	5.8	0.1
7	女性	6.4	6.1	6.3	-0.1
8	男性	7.1	6.0	6.5	-0.6
9	女性	5.6	5.2	5.5	-0.1
10	女性	6.1	6.0	6.0	-0.1
11	女性	5.6	5.5	5.7	0.1
12	女性	5.9	5.6	5.5	-0.4

HbA1c→採血時から過去1～2か月間の平均血糖値を反映。
特定健診の基準値：5.5%以下

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29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）
*休むことがあっても最終日まで継続参加できる方
※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

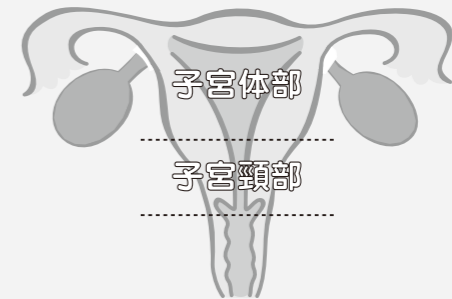
子宮がん・乳がんって？

日本では現在、子宮がん・乳がんにかかる方が増加しています。しかし、豊頃町の検診受診率は約10%と低い状況です。子宮がん・乳がんのそれぞれの症状や発生リスクなどをまとめてみたので、検診について考えられる機会になればと思います。

子宮がんについて

子宮の奥にできるがんを子宮体部がんといい、40代の方に多いがんです。

子宮の入り口にできるがんを子宮頸部がんといい、若い方に増えています。



ヒトパピローマウイルスについて

子宮頸部がんにかかった方の約90%から検出されており、がんの原因のひとつとされているウイルスです。性行為によって感染し、性経験のある女性なら約50%が感染すると言われています。感染しても多くの場合は体の外に排出されますが、中には排出されずに体内にとどまってしまうがんの原因となります。

子宮がんの主な症状

- 生理以外の出血（不正出血）がある
- おりものが増えた
- おりものに強い臭いがある
- 性行為により痛みや出血がある
- お腹や骨盤が痛む

子宮がんの発生リスク

- 低年齢から性経験がある
- 出産回数が多い
- タバコを吸っている

乳がんについて

乳がんは母乳を作る乳腺というところからできるがんのことをいいます。日本では現在、女性が最も多くかかっているがんですが、検査によって早期発見が可能です。

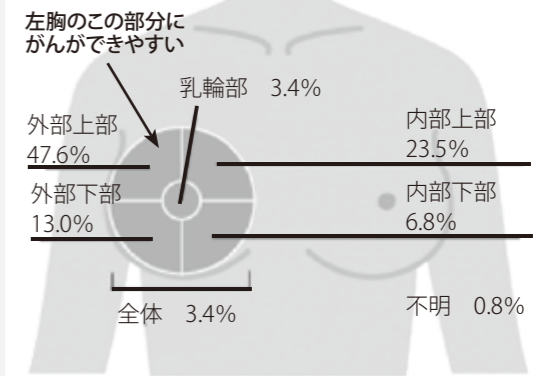
乳がんの主な症状

- しこりがある
- 痛みがある
- 乳首から血が混じったものや白いもの、透明な分泌物があった
- 胸がひきつれる

乳がんの発生リスク

- 高齢年齢 授乳したことがない 初潮が早かった 閉経が遅かった 肥満がある
- タバコを吸っている 良性の乳腺疾患にかかったことがある
- 家族に乳がんにかかった方がいる 乳がんにかかったことがある

乳がんの部位別の発生率



検診について

子宮がん・乳がんはともに検査で早期発見ができる病気です。早期発見により早くから治療を始めることが大切ですが、そのためには定期的に検診を受けることが大事です。検診について詳しくは「ほけんふくしガイド」のP11～12をご覧ください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎ (574) 3141