

# ヘルシー☆きょうしつ 減脂教室 開催 します

【血糖値】は『体質や年齢』『食べ方』『動き方』によって変化します。

体質や年齢は個人の努力によって変えることができませんが、食べ方と動き方は“いかようにも”なります♪  
平成最後の冬、これまでとは違った過ごし方をして自分探しをしませんか？



## 運動①～⑤

パーソナルフィットネストレーナーの小林秀子氏による背骨コンディショニング

## 注目

2月18日は特定健診と同項目の血液検査

## 調理

身近な食材を使用した簡単ヘルシー食

## 運動★

健康運動指導士による正しい筋トレ・ストレッチ

## 運動◆

ポールを持ってウォーキング

## 日程

①	12月3日	月	学習
②	12月10日	月	運動★
③	12月17日	月	調理
④	12月25日	火	運動★
⑤	1月7日	月	運動①
⑥	1月15日	火	運動②
⑦	1月28日	月	運動③
⑧	2月4日	月	運動④
⑨	2月12日	火	運動⑤
⑩	2月18日	月	血液検査
⑪	2月25日	月	運動◆
⑫	3月4日	月	調理

## 対象者

平成30年度特定健診等受診者のうち

- 肥満と判定された方：BMI値25以上
- 血糖値が高めの方：HbA1c5.6%以上
- 都合により休むことがあっても、最終日まで継続的に参加できる方

## 《教室参加者の血糖値変化》

平成29年度教室参加者の昨年度と今年度健診時のHbA1c<sup>\*</sup>を比較したところ7人が減少し、3人が維持、うち2人が正常範囲となり、教室終了後も生活習慣の改善を継続している様子が見られました。

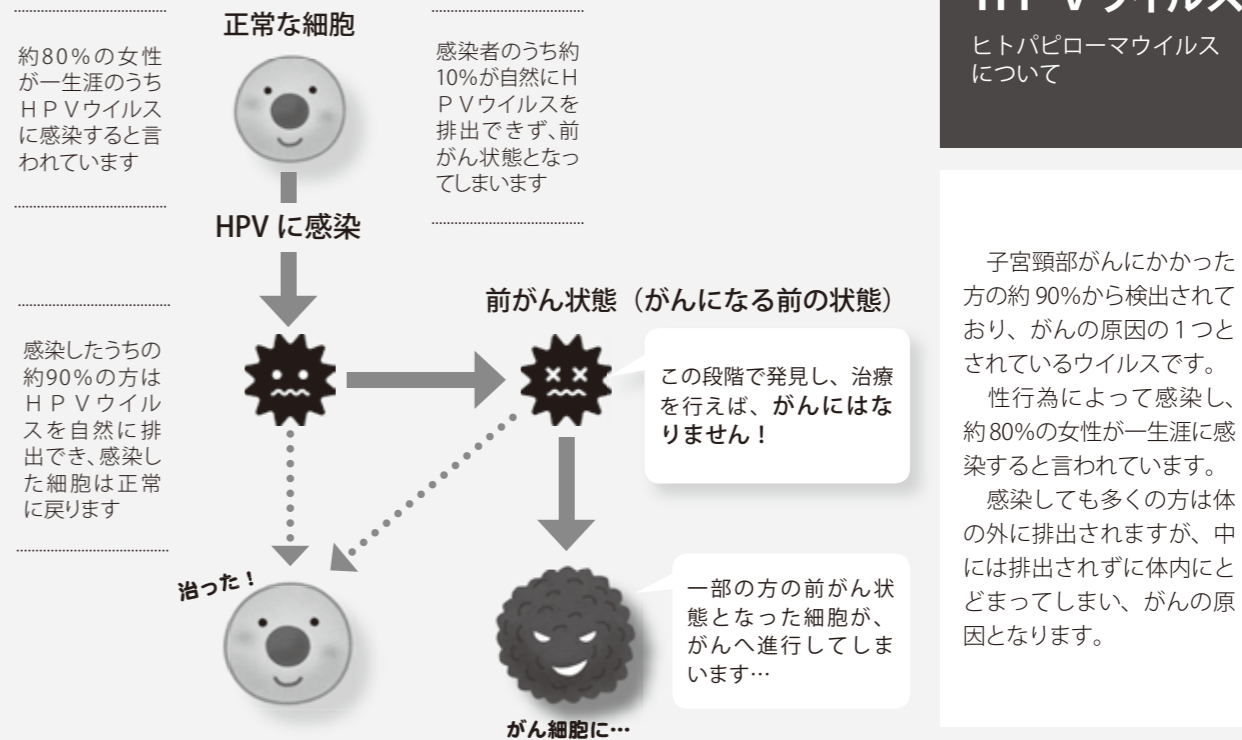
No.	性別	平成29年健診時	教室終了時	平成30年健診時	健診時比較
1	女性	5.6	5.6	5.5	↓
2	女性	6.2	5.9	6.0	↓
3	女性	6.7	6.6	6.7	—
4	女性	6.6	6.1	6.3	↓
5	女性	5.7	5.5	5.6	↓
6	女性	6.4	6.4	6.4	—
7	女性	6.1	5.9	6.1	—
8	男性	5.8	5.6	5.7	↓

No.	性別	平成29年健診時	教室終了時	平成30年健診時	健診時比較
9	女性	5.8	6.0	6.0	↑
10	女性	6.3	6.5	6.7	↑
11	女性	5.8	5.6	5.7	↓
12	女性	5.8	5.5	6.0	↑
13	男性	6.5	6.9	7.0	↑
14	女性	5.5	5.4	5.6	↑
15	女性	5.7	5.6	5.4	↓
16	女性	6.1	5.6	6.1	—

<sup>\*</sup> 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%

# 子宮頸がん・乳がん検診 受けていますか???

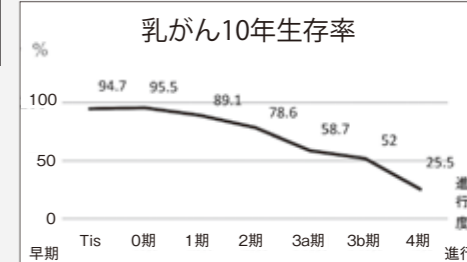
## 正常な細胞が子宮頸がんになるまで…



## 乳がんの早期発見が大切な理由について

乳房に1個のがん細胞ができてから1cmのしこりになるまでには一般的に7～8年かかると考えられています。がんが早期のうちに見つけ、治療をすることで右図のように10年生存率<sup>\*</sup>も高く、がんが原因で亡くなることを防ぐことができます。

<sup>\*</sup> がんと診断されてから10年後も生存している患者の割合



日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告第29号」より

定期的に子宮頸がん検診や乳がん検診を受けることで、がんを早期発見できます！

## 子宮がん・乳がん検診 (集団検診) 申込み受付中！

【場 所】 豊頃町保健センター

【日 時】 平成30年12月14日(金) ①9:00～9:30 ②10:00～10:15

【申込方法】 豊頃町保健センター (☎574-3141) へ12月7日までにお申込みください。

検査の種類	対象者	料金
子宮頸がん検診	20歳以上の方	800円
子宮体がん検診	50歳以上で不正出血など症状のある方	400円
子宮エコー検査	20歳以上で子宮頸部がん検診を受け、希望される方	200円
乳がん検診	40歳以上の方	900円

詳しくは・・・【お問合せ先】 保健センター ☎(574)3141