

「健康づくり
夏講座」

脂肪燃焼ウォーキング&ストレッチ教室

町民のみなさんの健康づくりを応援する講座を「夏、秋、冬、春」の季節ごとに開催します。今回ご案内する「夏講座」は脂肪燃焼ウォーキング&ストレッチ教室です。ウォーキングは、体力に自信のない方や高齢の方でも、自分にあったペースで無理なく始めることができます。この機会に、効果的な脂肪燃焼ウォーキング、ストレッチを身につけてみましょう。



- ◆対象 20歳以上の町民の方
- ◆参加費用 無料
- ◆申込期限 7月11日㊤
- ◆日程等

日程・会場	内容
7月12日㊤ 午前10時～11時30分 保健福祉センター	ウォーキング・ストレッチの学習 (ウォーキング効果、靴の履き方・正しい歩き方、準備運動、クールダウン)
7月26日㊤ 午前10時～11時30分 保健福祉センター	遊歩道をウォーキング ※雨天の場合は、室内で歩き方の確認をします。 (準備運動、正しい歩き方実践、クールダウン)
8月9日㊤ 午前10時～11時30分 保健福祉センター	レベルに合わせたコースでウォーキング (準備運動、正しい歩き方の実践、クールダウン)

- ◆服装・持ち物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、水など
- ◆講師 トータルケア代表 吉田 景子さん (日本ウォーキング協会指導員)
- ◆問い合わせ・申込先 保健課健康推進係 (保健福祉センター内・Tel【幕】54-3811)

“スマイル検診”の予約を受け付けています

自分に必要な検診を選択して受けられます。

◆内容・対象・料金

内 容	対 象	40歳～69歳	70歳～
大腸がん検診(便潜血検査)	40歳以上の町民	400円	100円
胃がん検査(胃バリウム検査)		1,200円	400円
肺がん検査(胸部レントゲン検査)		300円	100円
肝炎ウイルス検査(血液検査)		500円	100円
エキノコックス症検査(血液検査)	8歳以上の町民	300円	100円
幕別町国保特定健診(血液検査ほか)	幕別町国保加入者	1,500円	無料
後期高齢者健診(血液検査ほか)	後期高齢者 医療制度加入者	無料	

※年齢は、平成24年3月31日時点の年齢です。

◆場所・日程

場 所	日	時
保健福祉センター	8月7日㊤、8日㊤	6時/7時/8時/9時
	11月8日㊤	7時/8時/9時/10時
札幌福祉センター	8月4日㊤～6日㊤	6時/7時/8時/9時
	11月9日㊤～12日㊤	7時/8時/9時/10時
忠類ふれあいセンター福寿	8月9日㊤	

◆問い合わせ・申込先 保健課健康推進係（保健福祉センター内・TEL【幕】54-3811）
保健福祉課保健予防係（忠類ふれあいセンター内）・TEL【忠】8-2910）

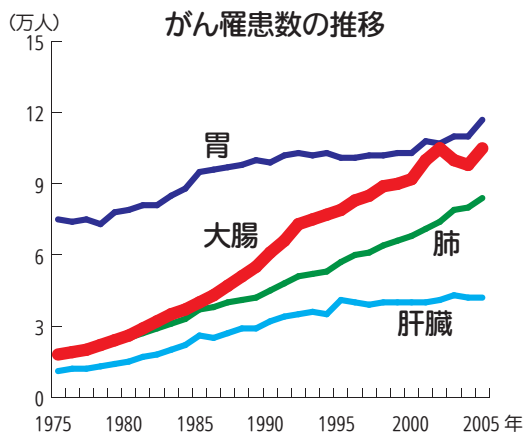
スマイル健診では、健康の維持・管理のため、各検診項目の費用を助成しています。対象となる方で、また受診されていない場合は、ぜひお申し込みください。
※エキノコックス症検査は、小学3年生・中学3年生は無料で受けられます。（詳しくは、P15をご覧ください）
※肝炎ウイルス検査は、一度検査をしていなければ必要ありません。

大腸がんのリスクは40歳代から高まります。早期の大腸がんは、自覚症状がほとんどありませんが、この段階で見ると90%以上が完治します。大腸がん検診の「便潜血検査」は、食事制限もなく、

日本の食生活が、野菜や魚中心の低脂肪食から、油を使った調理や肉食が増える高脂肪食の欧米型に変化してきました。食生活が欧米化したことにより、大腸がんが年々増加しています。
大腸がんの患者さんは、30年前と比べ6倍近く増え、胃がんについて2番目に多い「がん」になっています。

近年、日本人に大腸の病気が増えています。なかでも、大腸がんの死亡率は年々増加し、将来的にがんの死亡原因のトップとなると予想されています。また、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患も増加しています。なぜ、日本人に大腸の病気が増えたのでしょうか。

自宅排便を採取する手軽な検査です。自覚症状がない病気だからこそ、40歳を過ぎたら、定期的に「便潜血検査」を受けましょう。



infomation

増えている大腸がん