

## がん検診(胃・大腸)

## 運動教室を開催します

<p>保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話でご予約の上、お越しください。</p>		<p><b>内 容</b></p> <p><b>脂肪燃焼教室「1・2・スリム」</b> 運動の強さ・・・運動経験者向き リズムウオーキング、ボクササイズの動きを取り入れたエクササイズ、ストレッチなど。</p> <p><b>健康貯筋教室「のび～るストレッチ」</b> 運動の強さ・・・運動初心者向き リズムウオーキング、筋力アップのための体操、ストレッチなど。 ※健康貯筋教室は、毎月第3・4週(12月は第2・3週)のどちらか1回を選んでご参加ください。</p>		<p><b>日 時</b></p> <p>11/1(火)、12/6(火)、1/10(火) 午後2時～3時30分</p> <p>10/18(火)、25(火) 11/15(火)、22(火) 12/13(火)、20(火) 午後2時～3時30分</p>			
日時	11月9日(水) 午前8時45分～10時(受け付け)			受付	午後1時30分から。	会場	区役所3階健康増進フロア。
会場	区役所2階保健センター。			費用	無料。	対象	区内にお住まいの40歳以上の方で、生活習慣病予防のための運動を実践したい方。
対象	40歳以上の方。	申込方法	事前の予約は不要です。直接会場にお越しください。	持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用飲料、健康手帳(お持ちの方のみ)。		
費用	①胃・大腸がん検診セット1,100円 ②胃がん検診のみ700円 ③大腸がん検診のみ600円 ※今年度から検診料が改定されました。						
その他	70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は、( )内の証明書を持参すると無料になります。						
<p>申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線522)</p>				<p>詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線525)</p>			



### 『健康さっぽろ21』実現のために～札幌市食生活指針

健康な体をつくるためには、毎日の食生活がとても大切です！  
『札幌市食生活指針』を参考に、あなたも今日から健康づくりを始めてみませんか？

頭文字をつなげて読むと「健康さっぽろ21」に！

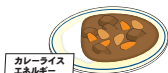
#### けん こうな体は3度の食事から

- ◆しっかり朝食、元気にスタート。
- ◆朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べましょう。
- ◆うす味の食事を心掛けましょう。
- ◆間食や夜食は控えめにしましょう。
- ◆積極的に食事づくりをしましょう。
- ◆家族や周りの人と食事を楽しみましょう。



#### この表示、食生活の道しるべ

- ◆食品表示をよく見て選びましょう。
- ◆外食のエネルギー表示を食べ過ぎ防止に生かしましょう。



#### う んどうと食事で目指そう標準体重

- ◆体を動かし、1日1万歩を目標に歩きましょう。
- ◆冬季は工夫して活動量を増やしましょう。
- ◆満腹感が得られるので、よくかんでゆっくり食べましょう。



#### さ あ食べよう、たっぷり野菜と乳製品

- ◆毎食野菜を食べましょう。
- ◆1日1回は、乳製品・果物・豆類を食べましょう。



#### つかいましょう、新鮮いきいき、地元の産物

- ◆地元の産物は、流通時間が短く新鮮です。
- ◆おいしく、栄養豊富な旬の素材を選びましょう。



#### ポイントは、主食・主菜・副菜の3拍子

- ◆主食(ご飯・パン等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)をそろえましょう。
- ◆いろいろな食品を組み合わせ、彩り豊かな食卓にしましょう。
- ◆煮たり、焼いたり、いためたり、調理方法を工夫しましょう。



#### クスのないエコクッキングの習慣を

- ◆買い過ぎ、作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心掛けましょう。
- ◆上手な保存や調理の工夫で、生ごみを減らしましょう。
- ◆ガス・電気などの熱エネルギーを上手に使いましょう。



#### 21世紀を担う子どもに食育を

- ◆家庭・学校・地域の協力で、健やかな体と豊かな心を育てる「食育」をすすめましょう。
- ◆日本の食文化や地域・家庭に伝わる食文化を大切にしましょう。
- ◆食事を通して感謝の心を育てましょう。



## 広告欄