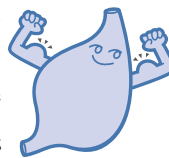


がん検診（胃・大腸）を受けましょう



保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を実施しています。

検診日の1週間前までに、電話で予約の上、お越しください。

◆日時 4月12日（水）午前8時45分～10時受け付け。

◆対象 40歳以上の方。

◆会場 区役所2階保健センター1。

◆費用

①胃・大腸がん検診セット千100円

②胃がん検診のみ700円。

③大腸がん検診のみ600円。

◆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。

申込先・詳細 地域保健課

健康推進係

☎（889）2400（内線522）

健康メモ

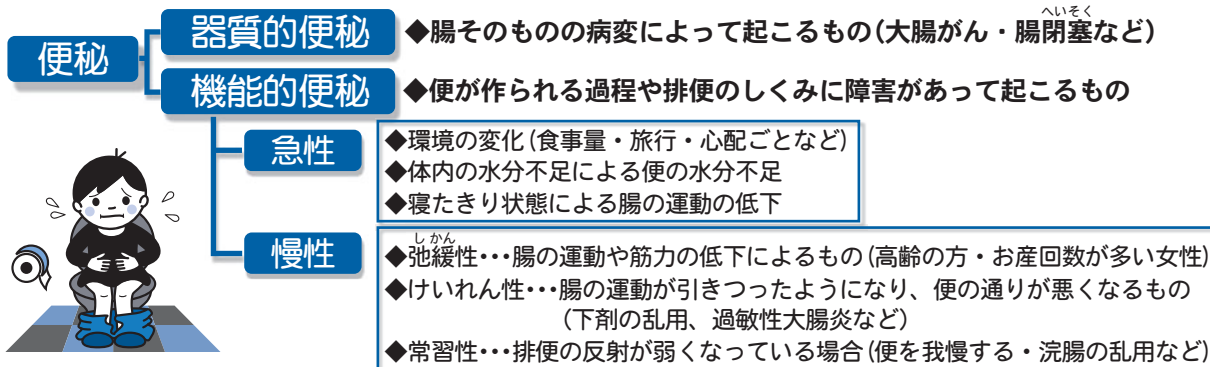
便秘解消！

寒い北海道で生活する私たちは、冬の体力を蓄えるために体の動きも最小限にしがちです。そうすると起こりやすいのが「便秘」。もうすぐ来る春をスッキリした気持ちで迎えるためにも、「便秘解消」で体調を整えましょう。

便秘とは？

一般的に、排便が順調に行われない状態のこと。1日1回排便があっても、量が少ないときや、便がすっきり出た感じがなく、便が固くてなかなか排便できないとき、あるいは数日以上も排便がないとき、排便の間隔が不規則なとき、などがあります。

どうして便秘になるの？



予防と解消のポイント

1 日常的な対策

- 規則正しい生活
- 排便時間の習慣付け
- 便意を我慢しない
- 運動不足の解消（まずは1日10～15分の適度な体操から）
- 起きがけ（空腹時）に冷水か牛乳を飲む

2 便秘を防ぐ食事の工夫

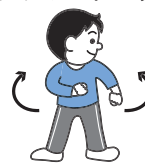
- 規則正しい食事時間
- 栄養バランスのよい食事
- 朝食を必ず取る
- 水分を多く取る（1日当たりコップに7～8杯）
- 食物繊維の多い食物を取る（根菜類やきのこ類、こんにゃく、発酵食品、果物など）

3 便秘解消のための体操

- 「の」の字マッサージ



- 腹筋・背筋のストレッチと運動
上体ひねりのストレッチ



足上げ腹筋

