

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拜甲324-2 総合福祉センター内  
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内  
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣  
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

雄大な石鎚山系でウォーキングしませんか？

## 高地運動教室 受講生募集

高地と平地でのウォーキングなどを組み合わせ、基礎代謝量の高進、エネルギー消費量の増大によって肥満などの生活習慣病の予防を図ります。

高地と平地を併用したウォーキングは、筋力を保ちながら体脂肪・腹囲の減少がみられ、理想的な減量が可能であるとの結果が得られています。

石鎚山のすばらしい景色を眺めながら行うウォーキングで、心身共にリフレッシュしてみませんか。



**対象** 40歳以上で高地での運動が可能な方。ただし、40～59歳の方は生活習慣病の所見がある方とします。

※心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎疾患で治療中の方は、参加できません。

**内容** 教室は週2回、高地・平地でのウォーキングなどを組み合わせて行います。また、医師、保健師、栄養士による食生活・生活習慣の指導や、体組成測定・血液検査などで身体状況や食生活の改善状況を評価します。

※平地ウォーキング等は、A教室（火曜日・午前）とB教室（水曜日・午後）に分かれて実施します。

※高地への送迎はマイクロバスで行います。ただし、交通費として1回につき1,500円負担していただきます。

**実施期間** 6月23日(水)～11月18日(木)

・平地ウォーキング等

A教室：原則毎週火曜日 9時30分～11時

B教室：原則毎週水曜日 13時30分～15時

・高地ウォーキング（A・B教室共通）

毎週金曜日 9時～15時（雨天時は水中運動を実施）

※初日（6月23日）はA・B教室共に、9時30分から教室の説明、血液検査、体組成測定などを行います。

**申込期間** 6月8日(火)～（先着順）

**申込先** 中央保健センター

※40～59歳の方は健診などの結果を持参の上、お申し込みください。

## 女性特有のがん検診推進事業

### 子宮頸がん検診・乳がん検診を受診しましょう

女性特有のがん検診推進事業は、未来への投資につながる子育て支援の一環として、特定の年齢に達した女性に対し、女性特有のがん検診の受診促進、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図ります。

対象者には「女性のためのがん検診手帳」「がん検診無料クーポン券」を送付しますので、保健センターなどで実施される総合健診で、がん検診を受けてください。

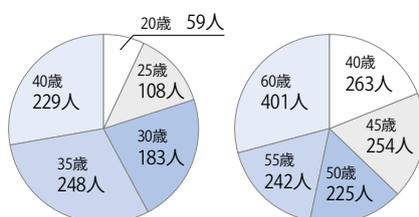
※総合健診の日程は、広報さいじょう4月号に折り込みの健康カレンダーに掲載しています。

**問合せ** 各保健センター

#### 平成21年度の受診状況

円グラフ（左から）

- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診



#### ●「子宮頸がん」の対象者（生年月日）

平成元（1989）年4月2日～平成2（1990）年4月1日  
 昭和59（1984）年4月2日～昭和60（1985）年4月1日  
 昭和54（1979）年4月2日～昭和55（1980）年4月1日  
 昭和49（1974）年4月2日～昭和50（1975）年4月1日  
 昭和44（1969）年4月2日～昭和45（1970）年4月1日

#### ●「乳がん検診」の対象者（生年月日）

昭和44（1969）年4月2日～昭和45（1970）年4月1日  
 昭和39（1964）年4月2日～昭和40（1965）年4月1日  
 昭和34（1959）年4月2日～昭和35（1960）年4月1日  
 昭和29（1954）年4月2日～昭和30（1955）年4月1日  
 昭和24（1949）年4月2日～昭和25（1950）年4月1日

※上記以外の方でも次に該当する方は、総合健診でがん検診を無料で受診できます。

○子宮頸がん検診：18歳以上の方

○乳がん検診：30歳以上で明治～昭和の偶数年生まれの方