

今年度最後の集団検診です！ がん検診・健康診査

今年度の市のがん検診・健康診査（血液検査等）は、2月末で終了です。今回受けられない場合は、委託医療機関にて個別で受診することもできます。詳しくはお問い合わせください。

予約受付開始日

12月3日（月）

※電話または直接窓口で申し込み
受付時間 8時45分～17時15分（土・日・祝日を除く）

※定員になった場合は、キャンセル待ちでの受け付けとなります

実施日程

平成25年2月1日（金）

実施場所 北海道対がん協会
バス送迎集合場所 りんくる

（花川北6・1）、ニューあかしや
会館（花川南1・6）

検診の種類 胃がん・肺がん・

大腸がん・子宮頸がん・乳がん・

骨粗しょう症検診・39健康診査・特定健康診査・後期高齢者

健康診査・肝炎ウイルス検診

※対象および料金など詳しく

忘れていませんか？

●がん検診無料 クーポン券対象の方へ

大腸がん検診・胃がん検診・肺

がん検診・肝炎ウイルス検診の無料クーポン券は、有効期限が平成25年2月28日になっています。また、子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券の有効期限は平成25年3月30日です。特に乳がん検診は3月末近くなると、受診できない場合もありますので早めに受診してください。受診できる医療機関は、市HPをご覧ください。下記へお問い合わせください。

問合せ 保健推進課 ☎72-3124



は広報いしかり4月号・市HPでご確認いただくか、左記へお問い合わせください
申込・問合せ 保健推進課
☎72・3124

はりきりウォーキングラリー

日本列島縦断 新幹線ルートマップ
380万歩の達成者を発表します！

Part2

今年5月からスタートした、毎日の歩いた歩数を累計して日本列島を縦断する「はりきりウォーキングラリーPart2」。11月8日現在の達成者をご紹介します。

達成者

9/9 達成
桜井 照安さん（札幌市）

9/17 達成
大間 弘さん（花川北）

10/10 達成
渡辺 哲也さん（花川南）

10/12 達成
林 拓雄さん（花川北）

10/13 達成
深浦 俊才さん（親船東）

10/18 達成
加藤 信夫さん（花川南）

10/19 達成
平田 正勝さん（花川北）

ウォーキングラリーに参加している方と声を掛け合って頑張りました。新幹線ルートマップの枕木を塗りつぶしていくことで、毎日のウォーキングにメリハリがつき、今どこを歩いているのかがすぐ分かるので面白かったです。



大間 弘さん

参加者をまだまだ受付中！

はりきりウォーキングラリーPart2

専用の記録帳に毎日の歩数を記録し、日本縦断約2,650km 380万歩（石狩市役所から鹿児島中央駅まで）に挑戦してみませんか？ 参加者にはルートマップ、記録帳、参加記念品（オリジナルタオル、蛍光反射ストラップ）をお渡しします。達成者には完歩証も発行！

開催期間 平成26年3月31日まで

費用 500円

申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123
石狩市体育協会 ☎64-1220
厚田保健センター ☎78-1033
浜益支所市民生活課 ☎79-2112



今回は
管理栄養士が
カロリーダウンの
アドバイス!

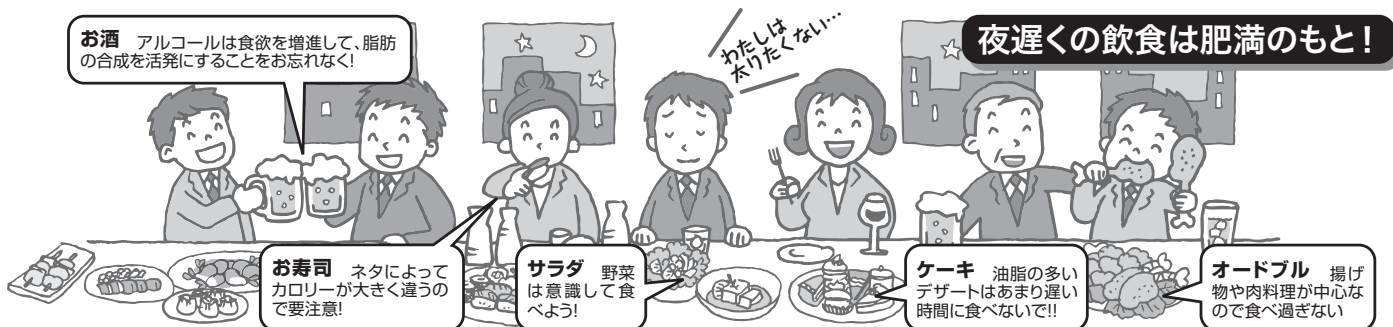


いきいき健康シリーズ

保健推進課職員がリレー式で健康情報をお届けします。

年末の冬太り対策!!

～年末の食事で失敗しないポイントをご紹介します～



年末は、クリスマスや忘年会など食生活が乱れやすい時期。食べ過ぎや運動不足により体重が増加することも多いです。そこでシーズン直前、私から冬太り対策をご紹介します。

まず、パーティや宴会、年越しなどでよく食べるお寿司。これは一貫につきご飯20gであること、そしてネタによってカロリーが大きく違うことを覚えておきましょう(下表参照)。また、お寿司は塩分の取り過ぎになりがちで、寿司飯にも塩分が含まれています(にぎり寿司1個分約0.3～0.5g)。つけ醤油はご飯につけるとしみ込んでしまいますので、できるだけネタにつけるようにしましょう。

次にオードブル。こちらは見た目も華やかですが、よく見ると揚げ物や肉料理が中心です。肉料理は脂肪分が多く、高カロリー。でも、肉の部位や調理法によつてカロリーを抑えることができます。豚肉や牛肉の場合は(ばら肉↓ロース↓ヒレ)も肉、鶏肉の場合は(もも肉↓胸肉↓ささみ)の順にカロリーが低くなります。調理法では(揚げ)る↓焼く↓茹でる、(蒸す)の順にカロリーが低くなります。さらに野菜を意識して食べればカロリー減に

つながりますよ! ただし、サラダのドレッシングは高カロリー(ノンオイルは除く)なので、かけ過ぎにご注意を!

デザート、特にケーキはクリスマスに欠かせませんね。でもこれは洋菓子全般に言えますが、脂肪分が多く高カロリーが特徴。そのため、食べ過ぎ防止のためにも人数分だけ買うようにしましょう。

次にお酒。アルコールは食欲増進効果、脂肪の合成を活性にする働きがあります。また、大量のアルコールを飲み続けていると肝細胞が傷つき、肝臓にさまざまな障害が起こります。適量を守って飲むことをぜひおすすめします。

※ビール中瓶1本、清酒1合、焼酎(20度)100ml、ワイン200ml

とはいえ、年末の楽しい席で食事を節制するのは本当に難しいですね。そこで食べ過ぎた次の日は、いつもの生活リズムに戻し、野菜を中心とした食事でカロリーダウンを図るなど、1週間単位でぜひ調整してもらえればと思います。

(青山真希)

健康づくり講座 冬太り解消教室

寒くて家にこもりがちな冬ですが、自宅でも簡単にできる運動や、基礎代謝を上げる食べ方など、太りにくい身体づくり方をご紹介します。

対象 74歳以下の運動に支障のない市民

日時 H25/1/18・25、2/1・15・22(全て金曜)

10:00～12:00(2/1のみ調理実習のため13:00まで)

場所 花川南コミセン(花川南6-5)

内容 脂肪燃焼運動、ヘルシーメニューの調理実習、講義など

定員 15人 **費用** 300円(全5回分)

申込締切 12/26(水) ※定員になり次第、受付終了

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

▼年末によく出る食べ物のカロリーいろいろ

献立名	エネルギー量	献立名	エネルギー量
フライドチキン(1本分180g)	439kcal	お寿司／イクラ	72kcal
ローストチキン(骨付きもも肉1本)	392kcal	お寿司／卵	69kcal
ローストビーフ(3枚)	101kcal	お寿司／マグロ中トロ	59kcal
フライドポテト(1人分50g)	198kcal	お寿司／サーモン	55kcal
ピザ(1/8切れ)	294kcal	お寿司／マグロ赤身	46kcal
ショートケーキイチゴ(1個)	481kcal	ワイン(1杯分100ml)	73kcal
ビール(500ml)	202kcal	日本酒(1杯分180ml)	182kcal

※ちなみに…速歩29分で100kcal消費できるとされています(体重50kgの人の場合)