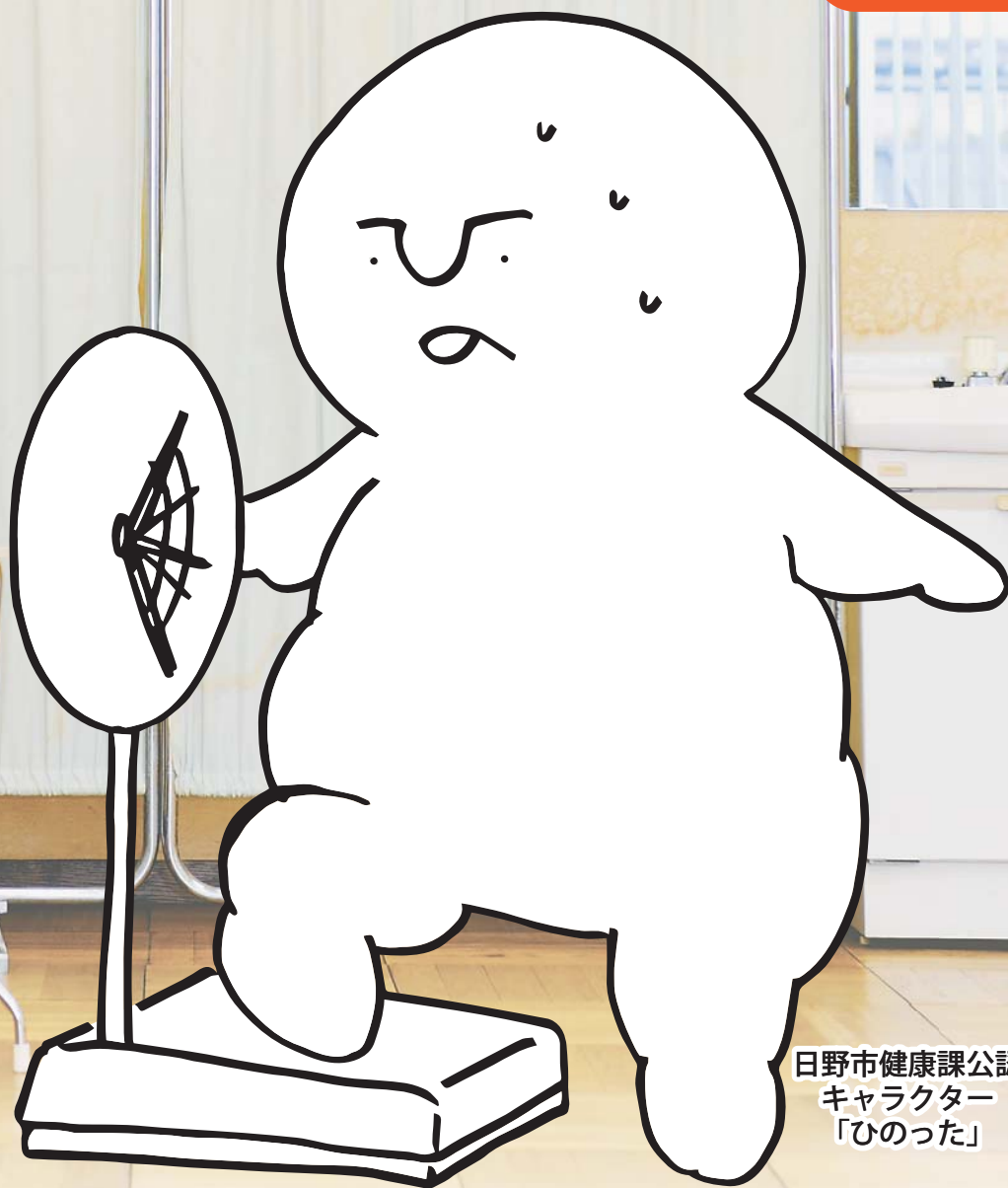


近頃
は
体重
計
マシ
ン



日野市健康課公認
キャラクター
「ひのった」

Contents

体重もごみも“減量スゴロク”～市健康課保健師考案
けんこうだより成人保健事業

ちょっと聞きたい!がん検診～検診申し込みフォーマット付き
ひのいきメニュー～ゴボウ入りドライカレー



ゲスト
「ごみゼロマンレッド」



減量スゴロク

スタート

サイコロと駒は7面にあるよ

体重も ごみも

1杯だけのつもりが
気付けば4杯目！
飲み過ぎて気持ちが悪い。
1回休み

その注文
本当に必要？
食べ残しは
もったいない！

運動不足は肥満や病気のリスク
を高めるだけでなく、仕事の効
率や精神状態にも直接関わって
きます。

4、5面・⑤に
関連事業

「休日は休む日♪」を言い訳に
1日中ソファと一体化。
1回休み

よく噛むためには良い歯と歯茎であ
ることが重要。
歯磨きは「丁寧に、優しく、小刻みに」

4、5面・②に
関連事業

食後の歯磨きで
気分もリフレッシュ。
2マス進む

ビール中ジョッキ1杯には、ご飯
約1杯分のカロリーが。
4杯飲むと1,000キロカロリー！
おつまみは冷やしトマトや野菜ス
ティック、枝豆などの野菜から食
べると脂肪の吸収を抑える効果が
期待できます。

インフルエンザの
予防接種を受けた。
3マス進む

4、5面・③に
関連事業

特定健診・がん検診
を受けに行った！！
10マス進む！

4、5面・①④に
関連事業

ラーメンの汁まで完食。
喉の渇きが止まらない。
スタートに戻る

生活習慣改善
アドバイザー
「ひのべりー」

体内の塩分濃度が高くなると、
体はむくみ、代謝が落ちて脂肪
はどんどん燃焼されにくくなり、
痩せづらくなります。

ランニングで
太ラン！
3マス進む

ダイエットが
原因で便秘に。
1回休み

ランニングは時間当たりの
脂肪燃焼効果が高く、5分
10分といった短時間でも、
脂肪が燃えやすい体に。
ただし、体重が重いまま走
ると膝などを壊すことも。
まずは安全に走れる身体を
作りましょう。

4、5面・⑤に
関連事業

おやつは適量！
ごみは減量！

すきっ腹の買い物で
余分に買いすぎた。
1回休み

間食も1日の摂取カロリー
に含まれています。
スナック菓子1袋は縄跳び
約1時間分のカロリー！

入浴で体の芯から
体温アップ！
サイコロをもう
1回振る

入浴するとウエストが3～6cm細く
なるほどの水圧を受けます。
水圧で全身の血行が良くなり、基礎
代謝アップ！ただお湯につかってい
るだけでも痩せやすい体質に。

寝るのがもったいない。
夜更かしの結果、翌日寝坊。
3マス戻る

意外にも体重を減らす手段の一つが“よく眠ること”です。寝不足の状態は食欲をつかさどるホルモンの働きに悪影響を及ぼし、満腹感が得にくくなったり、高カロリーのものを欲したりします。痩せたいなら十分な睡眠を！

絶食や偏食でカルシウムやビタミンDなどが不足すると骨の形成に影響を及ぼします。一度減った骨量はなかなか戻りません。

ぜい肉と一緒に
骨も減っちゃった。
ダイエットで
体調を崩した。
4マス戻る

ゴール

した“あなた”から
一つでも実践！

始めないと
もったいない！

平成27年度 あなたが受けられる健(検)診・予防接種・運動事業 早見表

年齢は平成27年3月31日現在

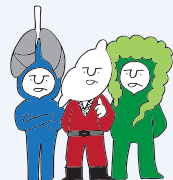
年齢	20~30	31	32~39	40	41	42~44	45	46	47~49	50	51	52~54	55	56	57~59	60	61	62~64	65	66~69	70	71	72~74	75~
検診名など																								
胃がん検診																								
肺がん検診																								
大腸がん検診																								
乳がん検診(女性)																								
①子宮頸がん検診(女性)																								
肝炎ウイルス検診																								
骨粗しょう症検診(女性)																								
胃がんリスク検査(ABC検査)																								
②お口の健康診査(歯周疾患検診)																								
③高齢者インフルエンザ																								
③高齢者肺炎球菌																								
④特定健診																								
④いきいき健診																								
さわやか健康体操																								
悠々元気体操																								
⑤楽・楽トレーニング体操																								
ミニ楽・楽トレーニング体操																								
健康サポートルーム「輝」																								

※は無料、は有料で受けられる健(検)診・予防接種・運動事業、は対象外

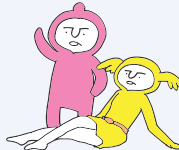
①がん検診など

- ◆胃がん検診：800円
集団検診(問診・バリウムによる胃部X線撮影)
- ◆肺がん検診：600円
集団検診(問診・胸部X線撮影)
- ◆大腸がん検診：200円
集団検診(問診・便潜血検査)
※日野市国保特定健診・いきいき健診対象者は健康診査実施時に同時受診できます
- ◆乳がん検診：1,500円
問診・視診・触診・マンモグラフィ(乳房X線検査)
- ◆子宮頸がん検診：800円
問診・視診・細胞診
- ◆肝炎ウイルス検診：無料
集団検診(問診・血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査))
<広報掲載号>①5月15日号 ②10月1日号
- ◆骨粗しょう症検診：無料
集団検診(問診・骨量測定)
<広報掲載号>5月15日号
- ◆胃がんリスク検査(ABC検査)：無料
問診・血液検査(ピロリ菌検査・ペプシノゲン検査)
※対象者には個別通知
<広報掲載号>4月1日号など

<広報掲載号>
①4月15日号
②9月1日号
③12月15日号



<広報掲載号>
①4月1日号
②10月15日号



②歯科・栄養事業など

- ◆お口の健康診査：無料
歯周病・むし歯・入れ歯などの検診
※対象者には個別通知
<広報掲載号>7月1日号など
- ◆成人歯科予防教室：無料
歯科医師による健診・相談
歯科衛生士による歯磨き指導
<広報掲載号>偶数月の15日号
- ◆食生活で予防するロコモティブシンドローム：無料
簡単料理の実演と試食
ロコトレ(簡単な体操)、健口体操
<広報掲載号>①6月1日号 ②9月1日号
③11月15日号 ④平成28年2月1日号
- ◆新・男の基礎料理塾：2,000円/1コース(4回)
基礎料理の調理実習と試食、管理栄養士の話
<広報掲載号>①4月15日号 ②9月1日号
- ◆健康・食生活相談：無料
保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談・指導。通年随時実施。

③大人の予防接種

- ◆高齢者インフルエンザ：接種費用の一部助成
<広報掲載号>10月1日号
- ◆高齢者肺炎球菌：接種費用の一部助成
<広報掲載号>4月1日号など

④特定健診、特定保健指導、いきいき健診

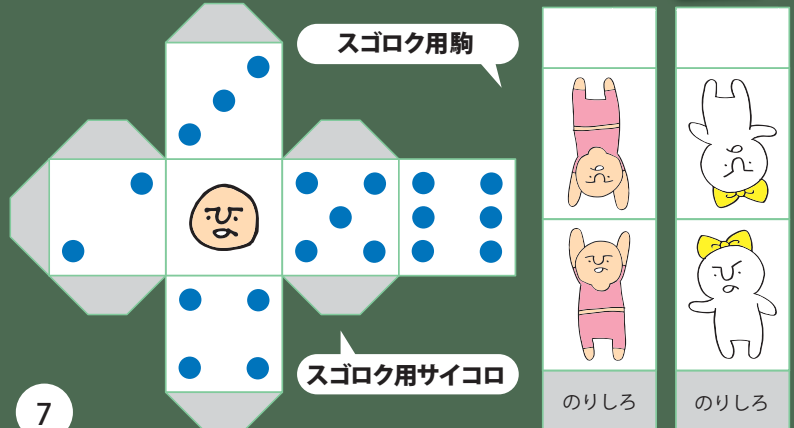
- ◆特定健診：無料
日野市国民健康保険加入者に、健康診査を実施します。対象者には個別通知を発送します(日野市国民健康保険以外に加入の方には、各保険者が健康診査を実施します)。
- ◆特定保健指導：無料
特定健診を受けた結果、一定の基準値以上の方を対象に、保健師・管理栄養士などが食事や運動などの生活習慣の改善の指導・助言を行います。
- ◆いきいき健診：無料
後期高齢者医療制度加入者に、健康診査を実施します。対象者には個別通知を発送します。

⑤各種運動・健康づくり事業など

- ◆さわやか健康体操：2,000円/年※
- ◆悠々元気体操：2,000円/年※
- ◆楽・楽トレーニング体操：1,000円/年※
※今年度の募集は終了しましたが、人数に余裕のある会場については、途中参加可能です
- ◆ミニ楽・楽トレーニング体操：50円×開催数
前期(5~9月)・後期(11月~平成28年3月)に分けて開催。
<広報掲載号>10月1日号(後期分)
- ◆さわやかウォーキング・ちょこっとウォーキング：無料
市内各地のウォーキング。
問 文化スポーツ課(☎585-1111)
- ◆リ・エンジョイスports：無料
教育センターの体育館でバドミントン、卓球、ボッチャ、校庭でソフトボールなど。
問 文化スポーツ課(☎585-1111)
- ◆平山台文化スポーツクラブ：会費制
平山台健康・市民支援センターにて、スポーツ系・文化系プログラムあり。
問 同クラブ(☎506-9979)
- ◆健康サポートルーム「輝(かがやき)」：無料
生活・保健センター内「輝」にて、運動指導員が分かりやすく運動の仕方をお伝えします。
初めてのの方は、初回者講習会の受講が必要。
- ◆健康づくり推進員
市長より委嘱を受けた市民が地域の健康づくりの企画・運営を行っています。推進員は随時募集中。
- ◆日野人げんき!ゼミナール：無料
保健師による出張健康教育。自治会・団体が対象。

フリガナ			
氏名			
生年月日	年	月	日 (歳)
性別	男性 ・ 女性		
住所	〒191-00 日野市		
電話番号			
希望する検診 ※複数可	胃がん・肺がん・大腸がん		
検診希望日 ※希望なしの場合は下記に○を	第1希望日	月	日
	第2希望日	月	日
希望なし	第3希望日	月	日
保育希望者のみ ご記入ください	保育希望の子供の年齢 (歳)		
喫煙指数 ※肺がん検診を希望し、過去を含み喫煙歴のある方のみ記入	1日本数 (本)		
	喫煙年数 (年)		
	※現在喫煙されてない方は過去の喫煙年数の方のみ記入		

フリガナ			
氏名			
生年月日	年	月	日 (歳)
性別	男性 ・ 女性		
住所	〒191-00 日野市		
電話番号			
検診希望日 ※希望なしの場合は下記に○を	第1希望日	月	日
	第2希望日	月	日
希望なし	第3希望日	月	日



検診実施日および申込期間

★胃がん・肺がん・大腸がん検診の実施日
 第1期 5/28 (木)～6/11 (木)
 申込期間 4/15 (水)～24 (金)
 ※詳細は広報ひの4/15号7面参照
 第2期 10月 ※詳細は広報ひの9/1号
 第3期 平成28年2月 ※詳細は広報ひの12/15号

★B型・C型肝炎ウイルス検診の実施日
 第1期 6/27 (土)～7/1 (水)
 申込期間 5/15 (金)～25 (月)
 ※詳細は広報ひの5/15号
 第2期 10月 ※詳細は広報ひの10/1号

申込方法

胃がん・肺がん・大腸がん検診およびB型・C型肝炎ウイルス検診については、下記の方法によりお申し込みください。

- 1. はがきによる申し込み**
 左側の申込書に記入し、はがきに貼って申込期間内に健康課へ郵送してください。※必要事項を直接はがきに記入も可
- 2. 電子申請による申し込み**
 申込期間中に、市HP「検診」のコーナーに詳細を記載します。市HPからアクセスしてください。
 なお、右記QRコードからも直接アクセスできます。
- 3. 窓口での申し込み**
 各期の申込期間中、生活・保健センター内健康課にて受け付けをします。
受付時間 申し込み期間中の月曜～金曜日 8:30～17:15

はがき宛名

〇〇には、申し込み検診名を記入してください。
 「がん」または、「肝炎ウイルス」

〒191-0011 日野市健康課生活・保健センター内

〇〇検診係

切り取ってはがきの裏面に貼ってね

胃・肺・大腸がん検診を受診する方で、ひの新選組WAONカードをお持ちの方は、検診当日お持ちください。検診時にポイントがつきます！！

詳細は広報ひの4/15号7面参照

ちょっと聞きたい!がん検診

生活習慣改善アドバイザー「ひのベリ」

Q 私、ごみゼロマンレッドは健康に自信がある!! 忙しいし、検診は受けなくてもいいかな?

A がんは誰にでも起こる可能性のある病気なのです。

◆がんは症状があるときには、すでに進行している怖い病気です。
 ◆がん検診は“がんになっていないこと”を確認する検診です。
 ◆がんを完全に予防することは難しいので、健康なうちから検診を受けて早期発見しましょう。

Q がん検診なら、何年か前に受けたし、結果もばっちりだったよ!

A 今この瞬間に“がんの芽”が生まれているかもしれません!!!

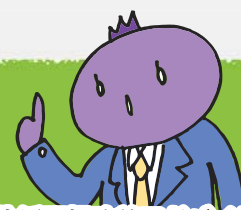
Q 実際に検診って何をやるの? 痛かったり、時間がかかったりするんじゃない?

A 身体への負担はほとんどありません! 長くは待たせません!!!

◆がん検診は、一度受ければ、しばらく大丈夫という検診ではありません。
 ◆今年は見つからなかったがんが、来年見つかるということも。胃・肺・大腸がんは毎年、乳・子宮頸がんは2年に1回検診を受けましょう。

がん検診は2月ごろが一番混みあいます。春先から秋ごろまでの受診をお勧めします。

◆胃がん検診のバリウム量はコップ1杯程度、大腸がん検診は便を自宅で採るだけ、肺がん検診は胸のレントゲンを撮るだけです。
 ◆お勧めのセット検診(胃・肺・大腸)は3種類のがん検診を同日受診しても、待ち時間がなければ約30分で終わります。



生活習慣改善アドバイザー
「ひのベリー」



ひのベリーのオススメ

ゴボウ入りドライカレー

材料 (2人分)

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
ニンニク・・・・・・・・・・1/2 かけ
玉ネギ・・・・・・・・・・100g (約1/2 個)
ニンジン・・・・・・・・・・40g (約1/3 個)
ゴボウ・・・・・・・・・・お好みの量
ひき肉(牛豚)・・・・・・・・130g
レーズン・・・・・・・・・・15g
カレー粉・・・・・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・・・1カップ (200cc)
ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ2
ウスターソース・・・・・・・・大さじ1

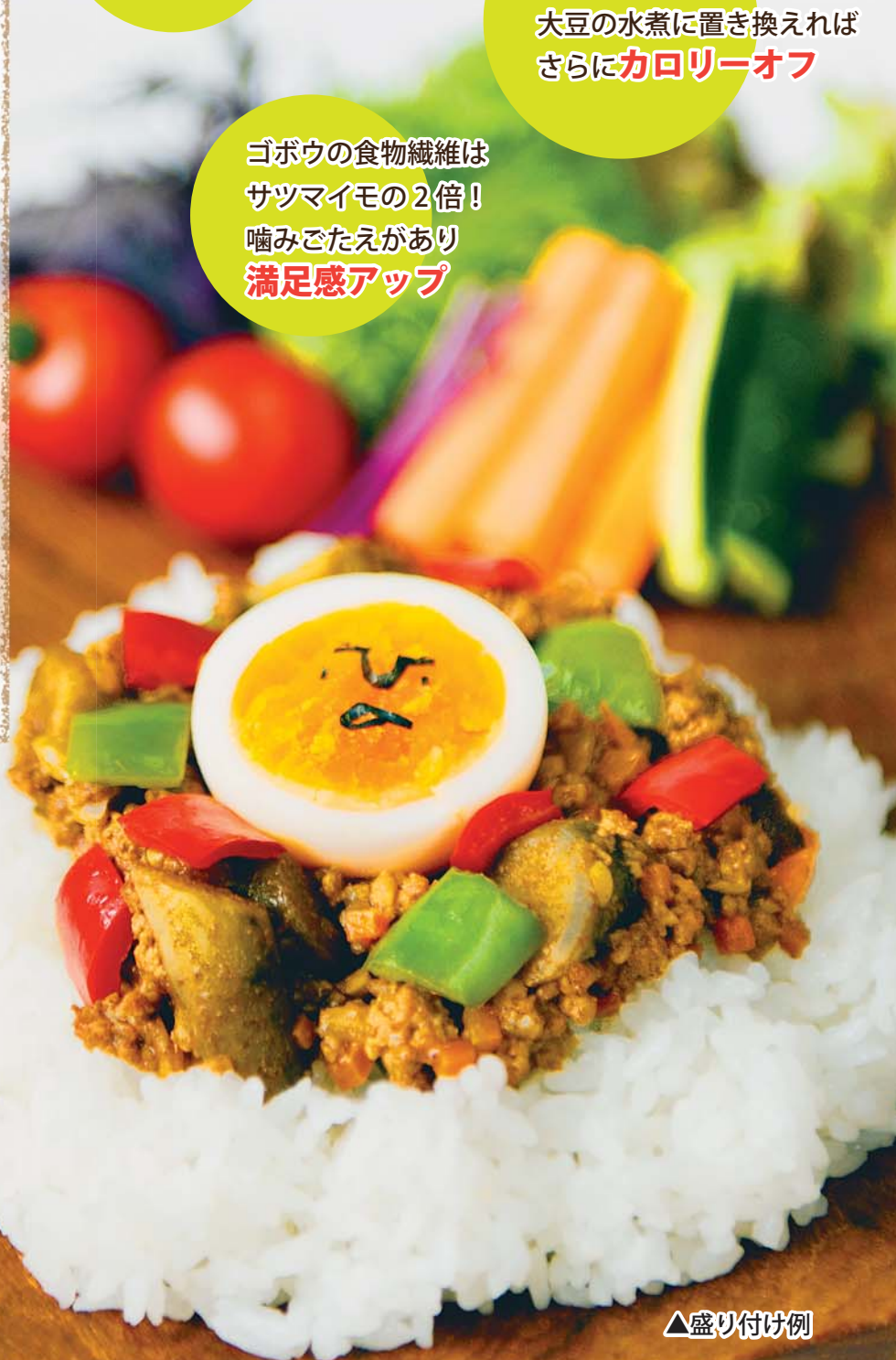
作り方

- ①ニンニクと玉ネギ、ニンジンはそれぞれみじん切りにする。
- ②ゴボウは乱切りにし、臭みをとるため5分ほど茹でておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとカレー粉を炒めて香りを出し、玉ネギとニンジンを加えてさらに炒める。
- ④③に肉を加えて色が変わるまで炒め、水1カップを加え、レーズン、ゴボウ、ケチャップとウスターソースを加え15分ほど煮たらでき上がり。
※お好みで炒めたピーマンなどをトッピング

市販のルーを使わずに
カレー粉を使用して
塩分・油分をカット

ひき肉を減らし、
大豆の水煮に置き換えれば
さらに**カロリーオフ**

ゴボウの食物繊維は
サツマイモの2倍！
噛みごたえがあり
満足感アップ



▲盛り付け例

