

でがんす
スタッフ
オススメ

乳がん・子宮頸がん検診

快適な女性専用フロアで
リラックスして検診を受けることができます!

婦人検診(乳がん・子宮頸がん)は、専用の更衣室や検査着が揃ったレディースフロアで行います。フロア内には、ドリンクサービスやマッサージ機、雑誌など、ゆったりとくつろげる設備が充実しており、担当技師は全て女性なので安心。まるでサロンのような雰囲気、1人では行きづらいという方でも緊張せずに利用できます。これを機会に、ぜひ受診してみてください。



マンモグラフィ検査機器

超音波検査機器

あなたにもできる! 乳がんセルフチェック

鏡の前でチェック

胸を突き出し、正面・側面・ナメなど角度を変えながら、

- ①左右の乳房の大きさや形に変化がないか
- ②左右の乳房の向きは同じか
- ③くぼみやひきつれ、赤くなっている部分やただれはないか
- ④乳頭へのこみ、湿疹、ただれはないか

ポイント 触る時には指の腹で軽く。乳房の大きい人はやや強めに押さえる。わづかみにしないように。

異常を感じたら乳腺外科または外科へ

仰向けに寝てチェック

①片側ずつ乳房を触り、しこりがないか確認
チェックする乳房側の腕を伸ばして頭の下に入れた状態で行い、次に手を下げた状態でも行う。

- ②左右の乳首をつまみ、分泌液がないか確認
- *血液が混ざっていたり、色がついている場合は要注意

- ③脇の下を触り、リンパ節の腫れがないか確認

しこりができやすい外側の上のほうを念入りに



一般健診用と人間ドック用と2つのレディースフロアがある。どちらもゆったりとした明るいスペースで、テレビを見ながら、リラックスして過ごすことが出来る。(写真は人間ドック用のレディースフロア)

乳がん検診ってどんな検査をするの?

- ① 超音波検査
- ② マンモグラフィ検査

マンモグラフィはしこりを作らないタイプの乳がんの発見に優れたX線を使う検査で、40歳以上の女性にオススメです。乳癌が発達した若い人には超音波検査をオススメしています。1年に1回の受診が理想的です。

子宮頸がん検診ってどんな検査をするの?

- ① 視診
- ② 内診
- ③ 細胞診

視診と内診で見た目に異常がないか診察します。その後、子宮頸部から細胞をとり、異常がないか調べます。子宮頸がんは発見できればそのほとんどが治癒できるものです。近年若い人でもかかる人が増えているので、20歳以降は1~2年に一度検査することをオススメします。

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.aogiri.org/>

Data

Big Waffle(ビッグ ワッフル)
〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8-50
TEL 019-638-7185
【定休日】土曜・日曜・祝日
【駐車場】あり

くら寿司 ●
ホームマック ●
スターバックス コーヒー ●

でがんす
スタッフ
オススメ

一般の方でも自由に利用できる健康ランチと本格的なジムで健康的な体へ!

ヘルシーレストラン 食楽良 くらら

美味しくても喜ぶランチ&スイーツ

『食楽良』のメニューは、管理栄養士と『和味彩々 田(den)』料理長監修のもと「エネルギー650kcal前後、塩分3.0g以下」を実現。1日に必要な野菜の半分以上が摂れるそばや、衣に高野豆腐を使ったカツ丼など、栄養やバランスはもちろん美味しさも計算つくされたものばかり。おからを使ったワッフルや『学校法人スコール』と共同開発した『ふわワッフル』などオリジナルスイーツもオススメです!

ヘルスアップランチ 720円
写真のテーマは「脂質異常症予防」

生活習慣病予防等をテーマにして週替わりでメニューが変わる「ヘルスアップランチ」。1月のテーマは「貧血予防」。ごはんは通常180gを100g、150g、220gにも変更可能です。

- 日替わりランチ550円
- 野菜たっぷり和風カレー(あんかけ)880円
- ワッフルプレート(ドリンク付き)400円
- ふわワッフル110円~ など
- 一野菜のあんかけそば 800円

*表示金額は全て税込

【営業時間】10:00~16:00、ランチタイム11:00~15:00 【定休日】土曜・日曜・祝日

「食楽良」、「食楽良」へは、正面玄関から左手に進むほか、駐車場入口近くの専用玄関からお入りいただけます。

健康げんき倶楽部 トレーニング施設 食楽良 きらら

お知らせ

食楽良・気楽良とも
2017年は1月5日(木)
から営業します!

自分専用プログラムでトレーニング!

ジムマシンとウォーキング専用プールを備えた『食楽良』では、入会時に健康度評価を行い、その結果をもとに健康運動指導士と保健師または管理栄養士が個人に合った目標や運動プログラムを作成してくれるのが特徴。自分にぴったりのトレーニングが受けられる。また生活習慣の改善ポイントの提案も。1年ごとに自分の体がどう変わったかがわかるのも嬉しい。

- 年会費 / 14,040円
- 血液検査・体組成測定・内臓脂肪CT検査・運動プログラム作成・保健・栄養指導含む
- ※その他のコースもあります。ご相談ください。
- 利用料金(1回・2時間まで) ジム / 500円 プール / 400円 共通 / 700円
- 【営業時間】月~金10:00~21:00 土曜10:00~17:00 【定休日】日曜・祝日
- ※表示金額は全て税込



専門スタッフがアドバイスするので初心者でも安心。

clipInfo.

クリップ インフォメーション

食楽良(くらら)で体内からリフレッシュ 食楽良日替わりランチ (550円) ペア食事券プレゼント! 5組様に!

日替わり
ランチ券

よぼういぐ協会『Big Waffle』内にある「食楽良(くらら)」で使える日替わりランチペア食事券をプレゼント! 今回の特集への感想や意見などを添えてご応募ください! 当選者への発送は3月となります。

【応募方法】①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤今回の特集への感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。「で、がんす。」へのリクエスト、メッセージもお待ちしております。

【応募先】〒020-0874 盛岡市南大通1丁目15-7-1F (有)クリップ「で、がんす。」プレゼント係
メールはこちら → wate@designoffice-clip.co.jp

【当選発表】商品の発送をもってかえさせていただきます。

応募締切
2月28日(火) 消印有効

※応募に際し頂いた個人情報は、当企画の目的に添った商品の送付等のみに利用し、他目的には一切利用致しません。

★「で、がんす。」はこちらのお店でGET!! (敬称略、あいうえお順)

- 盛岡市
愛名亭 茶欧
ayano's bar
居酒屋 すし いちよし
居酒屋 寅さん
居酒屋 まるまるさん
Italian Caffè CHAO
いわて公務員専門学校
上野法政ビジネス専門学校
ウサギボタニカ
NHK文化センター盛岡教室
沖縄の台所 ていあんだー
おふくろの味 旅人の宿
オンデューズ
貝酒場かんじ
かば 北町駅前 じいさか 豊盛
カフェCAM ON
カラオケ合衆国
Crack a jack
食楽日和
虹商店
櫻山チャンキ酒場
佐々木家 盛岡大通店
佐々木家 盛岡南店
三陸 浜味屋
ジャズスポット 開運橋のジョニー
シャンティシャンティ
- スウィング
専門学校 盛岡カレッジ オブ ビジネス
全印社
たかだ 接骨院
Donnyha
チネ イタリア / キッチンスタジオ
中華酒場 彩雲
中華そば 正太郎
ティンハウス リーベ
社 隆高速印刷株式会社
どんぐり薬局 材木町
どんぐり薬局 たかまつ
南部煎餅の伊何煎
(有) 南部器器
ヌック
ノア美容室
BAR&LIVE GLOBE
パープルゴルフスタジオ
BIKE CAFE
パンフィクホテル盛岡
ハタコ家
ハンズオン盛岡南店
ひねもす ほど茶屋
平金商店/バステル館
美食 けん吉
美容室 アップデート ひなた
figuleti
- photo plus
フォーク酒場 がんばれ 天かえる
福田パン(長田町)
ブッシャー軒 本宮店
ブティック ジョアンナ
ベルジョアンナ
fulafalu
ふれあい純情市場 さくら
Blanc Cafe
ホテルニューカーリーナ
ホテル東日本盛岡
ホテルメトロポリタン盛岡
MAIYA 仙北店
街なか銭湯 なごまち 梅の湯
mellow.store
麺屋 はつがい 大通店
麵屋 はつがい 津志田店
盛岡市 子ども科学館
盛岡情報ビジネス専門学校
盛岡石油株式会社 新太田橋SS
盛岡だんご結庵
盛岡洋食りんご屋
もりおか歴史文化館
杜のcafe
ラーメン 栄華
らーめん月軒
リセールショップなんだり館
- Little Wings
理容クイック盛岡店
リラクゼーション 隠れ家
ワインとチーズの店よした屋
和Cafe よりどり
和の暮らし 小袖
●滝沢市
お食事処Do
おにぎり/か-デン 春小谷地
●平石町
山ぶどう
●矢巾町
理容クイック矢巾店
●紫波町
理容クイック矢巾店
●八幡平市
ホテル安比グランド
●西和賀町
沢内銀河高原ホテル
●花巻市
アルテ花巻桜台店
まっちゃん
●久盛市
農家食堂はるな