

藤沢市

保健医療センター

だより

Vol.1 秋号



機関誌発刊にあたって

所長 小堀 悅孝



財団法人藤沢市保健医療財団は、平成5年に設立され活動を続けてまいりましたが、平成23年7月末に公益財団法人に移行しました。当財団が提供する公益事業サービスをご利用いただくことによって、皆様の健康が守られ安心して暮らすことに貢献できるのを、財団の活動目標としています。

当財団は、臨床医学においては行き届きにくい保健・医療・福祉の分野で活動しています。高度医療機器による検査、けんしん（健診・検診）、訪問看護・リハビリテーション、居宅介護支援、健康づくりトレーニングをはじめとする種々の保健（予防医学）事業、休日急患診療のための薬局経営など多方面の事業を展開しています。

少子高齢化時代を迎え、一つ一つの事業が社会福祉の分野においてより価値のあるものになりつつあると考えていますが、同時に多彩で複雑な事業内容となっています。

多方面におけるサービスを、よりわかりやすく具体的でタイムリーな情報提供を今後させていただきたいと考えております。

健康づくり地域普及事業

健康づくりイベントを開催

藤沢市保健医療財団は公益財団法人として、一人でも多くの方々に健康な生活を営んでいただけけるよう、財団を挙げて健康づくりを支援しています。

その一環として今年1月には、湘南大庭市民センターを会場に「健康づくりイベントからだ、げんき、湘南大庭」を開催しました。湘南大庭地区を中心に多くの方々にご来場いただき、自らの健康づくりのきっかけとした健康づくりイベントは大変好評でした。

今年度は、平成24年12月1日（土）に会場を保健医療センターに移して開催します。健康に関する講演会、CTやMRIなど高度医療機器の見学も含めたセンター特別ツアーを実施します。また日頃気になる身近な数値、BMIや骨密度など各種測定会、トレーニング施設の体験、どなたでも参加できる簡単エクササイズ教室、健康づくりから介護予防に至るまで様々な専門職による相談会なども開催します。

又、お楽しみとして、地域のご協力による正面駐車場での地産地消をテーマにした野菜の即売会なども予定しています。

保健医療センターをより多くの方に知っていただくために、「来て」・「見て」・「聞いて」・「触れる」ことで市民の皆様にとって藤沢市保健医療センターがより身近な存在となるよう職員一同皆様のご来場を心よりお待ちしております。

運動

秋は運動の季節!足を動かす機会も増えそうですね☆

疲労を残さない為にも、使った後にはケア(ストレッチ)をしましょう!

ストレッチの効果

- ・血流量が増し疲労回復を促す
- ・柔軟性の向上
- ・痛みの予防

ストレッチを行う際注意すべき点(4つの『い』を意識して)

- ・いきを止める
- ・いたいところまでしない
- ・いきおいをつけない
- ・いしきする(伸ばしている筋肉)

「ふくらはぎ」



足を前後に開く 後ろ足の膝は伸ばす
両足のつま先は正面に向ける
かかとは地面につける
静止する(20~30秒)



「ふともも前面」



バランスを取れるように何かにつかまる
片膝を曲げ足首または足の甲を掴む
背筋を伸ばし、曲げた膝が前に出ないようにする
静止する(20~30秒)

健康づくりイベント開催

■開催日：平成24年12月1日(土)

■時間：10:00～15:00

■場所：藤沢市保健医療センター 藤沢市大庭5527-1

■お問い合わせ：0466-88-7300

■交通のご案内

●JR辻堂駅北口から2番のりば 駒寄経由湘南ライフタウン行き
湘南台駅行き
3番のりば 慶應大学行き
「二番構保健医療センター」下車

●藤沢駅北口から 7番のりば
湘南ライフタウン行き
「二番構保健医療センター」下車

●湘南台駅西口から 3番のりば
辻堂駅北口行き
「二番構保健医療センター」下車

●善行駅西口から
湘南ライフタウン行き
(善行駅西口からは、バスの本数が多くありません)
「駒寄小学校前」下車

●車でお越しの方は、第二駐車場をご利用下さい。
(台数に限りがあります 満車の場合は駐車できない場合がございます)



今年1月 湘南大庭市民センターにて

講演会(実技)

チングンサイ 青梗菜のソテー

旬の食材を使った ヘルシーメニュー

★材料★4人分

青梗菜3株
しめじ1.5パック
桜エビ(干)4g
オイスターソース大さじ1杯弱
ごま油小さじ1弱

★作り方★

- ①青梗菜は一枚ずつはがし、5～6cmの長さに切る。
- ②しめじは根元を切り落としてほぐす。
- ③フライパンにごま油を入れ、①②と桜エビを炒めて、最後にオイスターソースで味をととのえる。

<1人分の栄養価> 热量26kcal カルシウム81mg 食物せんい1.8mg 塩分0.4g



食事

<旬のメモ>

青梗菜の旬は9～1月、しめじの旬は9～11月。カルシウム、ビタミンD、食物繊維が豊富でダイエット、メタボ予防に効果あり♪桜エビとコラボすると更にカルシウムがプラスされ骨粗鬆症予防の効果も期待大♪

総合健診のご案内

健康は、なにものにも代えられません。年に一度は身体のトータルチェックをお受け下さい。

健診結果は当日にご説明致します。保健医療センターでは、健診結果に基づき健康な生活習慣へのご支援をいたします。

■ ご案内

月曜日から金曜日までの週5日、8時30分から行います。

尚、乳がん・子宮がん検診を希望される場合は火曜日・木曜日・金曜日となります。

■ 料金

47,250円(消費税込み) [オプション追加により料金が変更になります]

■ お申込み方法

予約制になります。検診受付までお電話いただかずか、HPの仮予約フォームをご利用ください。

各種健康保険組合、共済組合等に属する方はお申し出下さい。

月曜から金曜 8:30~17:15 (祝日は除く)

お申込み電話番号 **0466-88-7305**

バラエティ教室のご案内

<場所> 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

<定員> 20名(先着順)

<料金> 800円~1,000円／1教室

<申し込み> 保健事業課 TEL 0466-88-7311

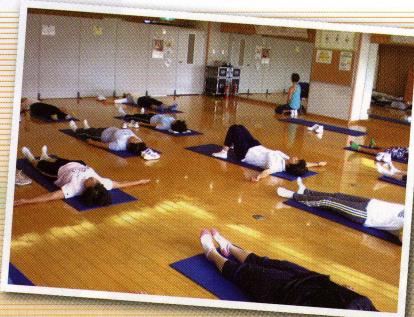
医師より運動を制限されていない方が対象となります。

日時・テーマなど、予告なく変更になる場合がございます。お電話でご確認のうえ、お申込みください。

ビューティー＆フィットネス



FUN♪クラス



健康太極拳 体験コース

週末ランニング教室

ホームページのご紹介

健診・検査外来

健康診断のコース、検査項目、料金、申込み方法などがご覧頂けます。

健康づくり

健康づくりトレーニングや支援コース、各種教室などについてご覧頂けます。

在宅支援サービス

訪問看護、居宅介護支援、訪問口腔衛生についてのサービス内容などがご覧頂けます。

その他

- ・診療情報案内システム(藤沢市内の今、診てもらえる医療機関、薬局を検索することができます)
- ・総合健診や各種教室の仮予約フォーム*

*こちらのHPの仮予約フォームは予約ではなく「仮予約」を行うためのものです。このフォームにより仮予約をされた方は、後日、当センター担当者からお電話(8:30~17:15 土・日・祝日を除く)またはメールにてご確認させて頂きましたから予約の確定となりますのでご注意ください。上記以外についても様々な情報を掲載しております。

詳細は以下のアドレス、又はQRコードからご覧ください。

<http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp>

公益財団法人藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

TEL 0466-88-7300 FAX 0466-88-7353 E-mail fhmc@cityfujisawa.ne.jp

