

藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診の休日施行のお知らせ

年に1回の乳がん検診は受けましたか？

現在、乳がんは女性の死亡率No.1です。乳がんの発生は、40歳代から60歳代が多く、乳がんになる方は年々増加しています。16人に1人が乳がんになると推定されており、決して他人事ではありません。

乳がんは早期に発見・治療すればほとんどが「治るガン」です。早期発見のためにはマンモグラフィ検査（乳房のレントゲン検査）を併用した乳がん検診がとても有効です。

当施設は、検診マンモグラフィ読影認定医とマンモグラフィ認定女性技師の専門職による精度の高い検診を提供しております。

この度、休日にも藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診を実施する事になりました。平日が忙しくてなかなか行くことが出来ない方は、是非この機会に検診をお受けください。



■ 日 時 3月17日（日） 9時～16時45分

■ 場 所 藤沢市保健医療センター

■ 対 象 藤沢市在住の40歳以上の方

■ お申込み方法 予約制になります。

☎ 0466-88-7305 検診受付までお電話ください。

検診当日は保険証と乳がん検診受診券をお持ちください。

（平日の検査の御予約もこちらの番号でお申し込みできます。）

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（藤沢市内で現在、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て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



藤沢市保健医療センター だより

Vol.2 春号



体力度チェックの運動負荷（エルゴメーター）検査風景

メタボとロコモ

健診担当部長
稲次 潤子



2013年度から始まる厚生労働省の「第4次国民の健康づくり対策」通称「健康日本21（第2次）」の中心課題は「健康寿命の延伸」です。健康寿命とは自立して制限なく健康な日常生活を送ることが可能な期間。長寿国日本の平均寿命は女性86.30歳、男性79.55歳ですが、一方健康寿命は女性73.62歳、男性70.42歳で平均寿命との差、つまり介護を受けたり寝たきりの期間が女性12.77年、男性9.22年に及びます。特に女性において平均寿命の伸びと同じペースで健康寿命も伸ばされなければなりません。この健康寿命の延伸のために、メタボリックシンドローム（メタボ）を減らすことに加えて、2013年度からはロコモティブシンドローム（ロコモ）を減らすこ

とが目標となっています。心臓や血管がどんなに健康でも、その容器である運動器（筋肉・骨・関節）が健康でないと自力で行きたい所に行けませんからね。

ところで皆さんは「ロコモは高齢者の問題だから自分には関係ない」と思っていませんか？筋肉や骨は30代をピークに減少し、女性は50才前後の閉経を境に骨量が急速に減少します。関節の変化は40代から始まります。体力は30代からどんどん低下します。運動器の特性として日々適切に使って（運動して）いればその強度が維持され、使わなければ弱っていきます。その肝心な30から50代が今一番運動不足です。診察室でも毎日、メタボでロコモな方々をたくさん拝見します。

メタボでロコモな方々が運動をする時には個々の体調や体力にみあった「適切な」運動をすることが大切です。当センターでは「適切な」運動のための体力度チェックをおこなっており、その結果に基づいてスポーツドクターやトレーナーがご相談や実践指導にあたっています。どうぞ有効にご利用ください。

健康づくりイベントを開催しました！

去る12/1(土)保健医療センターを会場として初となる健康づくりイベント「からだ、げんき！健康まつり！」を開催しました。健康まつりを通して一人でも多くの方に当センターを健康づくり支援のパートナーとしてご利用いただけるよう、また当センターの設備や機能と各医療専門スタッフの役割を見て、聞いて、知っていただけるよう職員一丸となって取り組みました。

超音波・CT・MRI・内視鏡検査の紹介、乳がん検診の重要性を伝えた総合健診見学ツアーをはじめ、各種測定および結果説明(体組成・血管年齢・骨密度測定)、屋内外で実施したスポーツ体験(親子体操・筋トレ&ストレッチ・ノルディックウォーキング・太極拳)は自分の身体を知る良い機会となったのではないのでしょうか。講演会では、パラリンピックの石井雅史氏からは「ひとつの事をやり続けるには本人の意志と多くの人の協力・支援が大切であり、健康な身体が基本であること。」

また、当財団の稲次潤子健診担当部長(医師)からは「自分の体力や体調、環境・条件を理解して無理なく楽しく運動を続けることが健康づくりにとって大切であること。」と熱のこもったお話がありました。

さらに地域の活動として地元農家による地場野菜の販売、福祉団体の軽食・小物販売、民間団体には健康食品の試食会、市民団体は健康に役立つレシピやウォーキングマップ、またエコ活動の紹介をしていただきました。

多くの方にご来場いただいた今回の健康まつりをさらにパワーアップするため、皆様からのご意見も参考にイベントの企画をしていきたいと思っております。

※6月1日(土) 設立20周年記念イベントを予定していますのでぜひご来場ください。



冬は寒く身体も固くなりがち。

～春に向けて～

運動

布団の上でストレッチを行い1日の始まりにメリハリを！☆

身体をほぐし、活動するスイッチを入れましょう。

冬は、姿勢が丸くなりやすく腰痛が出やすい季節です。お腹・背中中の筋肉を伸ばし、腰痛を予防しましょう。

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)

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

「腰・脇腹」



- ・両手を広げ、仰向けに寝る
- ・片方の膝を曲げて、反対側にクロスする
- ・クロスさせた脚を手で軽く押さえる
- ・肩が床から離れないようにする

静止する(20～30秒)

「腰・お尻」



- ・仰向けに寝る
- ・両膝を胸に引きつけ、抱え込む

静止する(20～30秒)

総合健診(人間ドック)のご紹介

～「生涯健康」でいるために～ 年に1度の健診で 病気の予防・早期発見を！

当センターは「日本人間ドック・健診施設機能評価」の認定を取得しております。

日々、質の高い保健・医療・福祉を提供し、皆様の健康維持及び増進に貢献出来る事を目標としております。

健康はなにものにも替えられません。年に一度は身体のトータルチェックをお勧めいたします。

検査は午前中に終了します。その後お食事をお召し上がりいただきます(お食事は管理栄養士監修のお弁当をこちらで用意しております)。12時30分より順次、健診結果の検査データや画像を前回の結果と比較しながら、医師から詳しくご説明いたします。また運動・食事の生活習慣調査票の結果を看護師が説明し、日頃の生活習慣を振り返るお手伝いをさせていただきます。

撮影したX線、超音波、内視鏡検査等の画像データはCD-Rに記録して、報告書とともに後日ご郵送いたします。CD-Rはご自宅のパソコンでも閲覧可能です。また、主治医の先生や他の医療機関のパソコンでもご利用いただけます。※本ソフトウェアはwindows2000 SP4以降・windowsXP SP1以降のOSで動作します。MacOSでは動作しませんのでご注意ください。

◆検査項目

問診、生活状況調査、身体測定、心電図検査、眼底・眼圧検査、肺機能検査、尿検査、血液検査、胸部X線検査、胃部X線検査(または内視鏡検査)、超音波検査、診察
※胃部X線検査(バリウム検査)はご希望により事前予約で内視鏡検査(胃カメラ)に変更が可能です。内視鏡検査は「口から」と「鼻から」の検査が選択できます。

◆オプション検査

乳がん検診、子宮がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、骨密度測定、脳ドック、内臓脂肪測定、甲状腺超音波検査、乳房超音波検査、男性腫瘍マーカーセット、女性腫瘍マーカーセット
※詳細な検査内容等はお電話にてお問い合わせいただくか、ホームページでもご確認いただけます。(お問い合わせ先は裏表紙をご覧ください)



健診結果で精密検査が必要な場合には、当センターでも内視鏡検査やCT、MRI、超音波検査等による精密検査や、他医療機関への紹介も行ってまいります。

また、健診結果に基づき健康な生活習慣へのご支援(個別健康支援プログラム)を実施しておりますので、ぜひご活用ください。

しめじと春菊のサツと煮

旬の食材を使ったヘルシーメニュー

★材料★4人分

- しめじ1パック
- 春菊1.5束
- 生わかめ80g
- にんじん1/4本
- しょうが8g
- みりん大さじ1強
- 酒大さじ2
- しょうゆ小さじ2
- だし汁200cc(顆粒だしでも可)

★作り方★

- ①しめじは石づきを取り、ほぐしておく。春菊は良く洗い、堅い根の部分を切り落とし、半分に切る。にんじん1/4本としょうがは細いせん切りにする。
- ②わかめは塩を良く洗い流して、適宜切っておく。(カットわかめは8gを水で戻し、水分を絞っておく。)
- ③鍋にAの調味料を入れて煮立ったら①と②の材料を入れて再沸騰したら火を止める

<1人分の栄養価> 熱量49kcal カルシウム119mg 鉄1.8mg 食物繊維4.2g 食塩1g



食事

<旬のメモ>

春菊の旬は11月～3月。カルシウム、鉄、食物繊維に富んだ栄養価の高い緑黄色野菜です。骨粗鬆症、貧血の予防に効果的。アクセントになる強い香り成分は胃腸の働きを良くし、痰や咳を沈める作用があります。(^_^)v