

財団設立20周年記念事業

「からだ、げんき！健康まつり！」大盛況のうちに終了!!

梅雨の晴れ間、6月1日土曜日に当センターにおいて、第3回「からだ、げんき！健康まつり！」を開催しました。当日は、オープン前から大勢の方々が正面玄関に並び、開始が待たれる中、正面駐車場での開会式で幕を開けました。

今回で3回目となる健康まつりですが、来場者のお目当ては、やはり測定。骨密度、血管年齢、肺年齢、体組成測定と健康を自己管理するうえで指標となる測定に多くの方々が集まりました。

「健康」をキーワードに講演をお願いしたのは、湘南エリアでは有名多忙なDJハギーさん。ラジオの連続当番回数が5月31日現在4,297回と記録を更新中。その秘訣、ご自身の健康管理についてお話を伺いました。難しいことではなく、毎日規則正しい生活を送ること、それが一番肝心だと改めて教えていただきました。

室内外で行った各種体験プログラムも好評で、老若男女が楽しみながら身体を動かして健康づくりへの第一歩を踏み出したように感じました。

正面駐車場では、朝採り新鮮野菜の直売、焼きそば、焼きたてパン、マドレーヌなど軽食やお菓子と手作りの小物、文具などの販売もありました。

おかげさまで予想を上回る方々にご来場いただき、とても賑やかで活気のある健康づくりイベントになりました。

ご協力いただいた関係団体の皆様には、心よりお礼を申し上げます。今後ともより多くの市民の方に親しまれる健康まつりにしていきたいと思います。



藤沢市乳がんマンモグラフィ検診のお知らせ

当センターでは11月30日(土)【9時～16時45分】に藤沢市在住で40才以上の方を対象にマンモグラフィ検診を行います。撮影は女性技師が行います。平日になかなか検診を受けることができない方はこの機会に是非受診されることをお勧めします。

お申込みは電話での予約になります。

検診当日は乳がん検診受診券と保険証をお持ちください。

予約先

TEL 0466-88-7305

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）またはメールにて確認させて頂き、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



ライフケアホールにて撮影

財団設立 20周年を迎えて



理事長
武内 鉄夫

当財団は今年、設立20周年を迎えます。平成5年に藤沢市、医師会、歯科医師会、そして薬剤師会の4者が各自出捐金を出して、藤沢市保健医療財団を設立しました。当センターの運営はこの財団が行っています。設立にあたっては、医師会内でもいろいろ協議されましたが、当時の医師会長であった関本信先生をはじめ、当時の葉山市長、歯科医師会、薬剤師会の皆様の英断により実を結ぶことが出来ました。平成23年夏に公益財団法人に認定され、従前以上に公益性、透明性のある事業の展開を推進しているところです。

この20年間、当財団は市民の健康づくりの拠点施設としての役割を担い、予防医学的な観点

から個別健康支援プログラムを開発・実践し、大きな成果をあげてきました。主たる事業である健診、健康づくり事業では、事業所健診事業として一般健康診断、総合健診、協会けんぽ生活習慣病予防健診を行い、国保特定保健指導等の事業では市内の医療機関と連携し、メタボ対象者に対する支援を実施しております。市からの受託検診事業としてはヘルスチェック、乳がん検診、学童の糖尿病や腎臓検診を行っています。

高度医療機器の共同利用は、市内の医療機関からの依頼による検査外来を行っております。

保健事業としては、保健に関する相談、指導および教育を行い、健康づくりに関する事業としては、健康度チェック、体力度チェックをもとに各個人に適切な健康づくりトレーニングを実施し、多くの市民の方が参加しています。

以上のほか、介護保険事業、保険調剤薬局運営事業を行っており、今後もこれらの事業を提供し、少子高齢化社会に対応できるように、市民の皆様の健康づくりの支援を続けて参ります。更なるご支援をお願い致します。

総合健診(人間ドック)「ロコモ測定」を始めました。 メタボに隠れるロコモのリスク

人間ドックの目的は、がんの早期発見はもとより、将来脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化を引き起こす糖尿病・高血圧・脂質異常症など(メタボリックシンドローム)を検査で早期発見するとともに、生活習慣の問題点をみつけて早期に対策をたて予防することです。受診者の方々も「がん」「心臓病」「脳卒中」などの病気が心配だと答えています。この3つの病気は日本人の3大死因ですから、死につながる病気に関心が高いのは当然でしょう。同時にみなさんは人生の最後まで生き生きと元気に動き続けたいと願っています。しかし、そのためには寿命=健康寿命(人の助けを必要としない期間)であらねばならないわけですが、現実には日本人の平均寿命と健康寿命には10年以上のひらきがあります。介護が必要となった要因の一つとして、今重要視されているのが転倒骨折、関節障害といったロコモティブシンドロームです。運動器の障害は、死につながる病気ではないため「年のせい」「今さら」と対策が遅れることが多いのです。

厚生労働省はこの4月からスタートした第2次健康日本21(国民の健康づくり施策)の中で、ロコモティブシンドロームを広く意識し知つてもらうことを目標にあげました。また、日本整形外科学会は高齢者だけでなく、若い年代からロコモの危険度を知り対策を考えて欲しいと新たなロコモの評価方法を発表しました。

当センターでは4月から総合健診にロコモ測定の項目を追加して実施しています(現在は年度年齢61歳以上の方が対象)。項目のひとつは体重支持指数(脚に自分の体重を支える力があるかをチェック=立ち上がりテスト)です。測定を受けた130名を検討したところ、メタボ該当者はメタボ非該当者にくらべて体重支持指数が低く(脚筋力が弱い)、メタボの方はロコモの危険度も高いことがわかりました。これは運動不足が肥満を招き腰や膝に負担がかかり動きづらくなる、運動しないことで筋肉や骨が弱り転びやすくなるといった悪循環を招くことも原因の一つですが、最近の研究では内臓脂肪の過剰増加によるインスリン抵抗性や酸化ストレスそのものが筋肉や骨を作りかえる力を弱めることがわかつてきています。

年1回の健康診断の日は自分の身体としっかり向き合い、ご自身の健康についてじっくり考える日にしてください。



紅葉を観にウォーキングをしてみませんか!!

普段の歩きより強度を高めてみましょう!!腕をしっかりと振り速く歩くことにより強度が増します。強度が増すことにより心肺機能向上や筋肉の維持につながります。



ウォーキングの注意点

- のどが渴く前に水分補給をする
- 食事はしっかり食べ、空腹時や満腹時は避ける
- 運動時心拍数に気をつける(※1)

- 頻度: 週3回以上、できれば毎日
- 時間: 30~60分くらい
- 強さ: 軽く息が弾むくらい

※1 $\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times 0.5 + \text{安静時心拍数}$ が目安です。
正確な運動時心拍は運動負荷検査を受ける事をお勧めします。

ウォーキングの効果

- 心肺機能が高まる
- 血液循環が良くなる
- 生活習慣病の予防改善になる

運動

財団20周年記念事業

保健医療センター発 ▶ 健康行き

マンモグラフィイベント開催!

11月9日(土) 14:00~ 藤沢市民会館2F 第1展示集会ホール

参加無料

2013.11.09

公益財団法人藤沢市保健医療財団設立20周年を記念して、市民の皆さんに乳がんや乳がん検診の大切さを知つていただくためのイベント「受けてみよう 乳がん検診 ~乳がんについてもっと知りたい~」を来る11月9日(土) 14:00~16:00 藤沢市民会館 2F 第1展示集会ホールで行います。先着250名参加無料です。



富田京子さん

近年、乳がんの増加に対して無料クーポン券の配布等マンモグラフィによる検診受診率向上のための取組みがされているものの、なかなか受診率が上がらないのが現状です。

今回のイベントでは、

- マンモグラフィ最新機器のお話
- 放射線技師による「なるほど! マンモグラフィ」
- 乳腺外科医による「知っておきたい乳がんのこと」
- そして…スペシャルゲスト!!
- 元プリンセスプリンセス ドラマー 富田京子さんによるトークショー
- 乳がん触診模型の実演
- ピンクリボンプレゼントコーナー

等を予定しております。

この機会に、乳がんについていろいろ学んでみませんか?

「乳がんだったら怖いから受けたくない」「マンモグラフィは痛そうなので受けたくない」などいろいろな意見を聞くことがあります。是非乳がんそしてマンモグラフィによる乳がん検診をきちんと知って、聞いた後は「受けてみよう、乳がん検診」に変えてみましょう。

これから乳がん検診の対象になる20代・30代の方や、女性だけでなくご家族に女性のいらっしゃる男性の方も参加してみてください。多数のご参加をお待ちしております。

■問い合わせ先 ☎ 0466-88-7300 保健医療センター

椎茸とトマトの卵スープ

旬の食材を使ったヘルシーメニュー



★材料★4人分

生椎茸	4個
トマト	1個
水分	500cc
コンソメ	1個
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
ゴマ油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
卵	1個
万能葱	適宜

★作り方★

- トマトは1cm角切り、生椎茸は千切りにする。
- 鍋に水分・コンソメを入れ沸かし、①の材料を入れ煮立ったらさらに1~2分煮立て、塩・こしょうをし、ゴマ油を入れ、いったん火から下ろす。大さじ1~2杯の水で片栗粉を溶かしてスープをかき回しながら流し入れる。
- 再度鍋を火にかけ②の中に溶き卵を流し入れ、器に注いで万能葱を散らす。

<1人分の栄養価> 熱量44kcal カルシウム12mg 鉄0.4mg 食物繊維0.6g 食塩0.8g

<旬のメモ>
椎茸はビタミン、ミネラルや食物繊維が豊富。生活習慣病や便祕の予防に適した食材です。また、うまい成績のアミノ酸がふくまれているため、昆布のグルタミン酸や鰯節のイソシン酸のうまみ成分と組み合わせると相乗効果で美味しいになります。今回のスープは夏の疲れを取るのに最適! スープに一油を数滴たらしく飲むと食欲が出てきます。