

公益財団法人 藤沢市保健医療財団 設立20周年記念事業

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～



街路樹の木々が色づき始めた11月9日（土）に藤沢市民会館 第1展示集会ホールにおいて、乳がんや乳がん検診を知って頂くためのトークイベントを開催しました。

はじめに、マンモグラフィ機器メーカーの方、放射線技師、そして乳腺外科医による乳がんやマンモグラフィ検査についての講演があり、次にレディオ湘南DJの元プリンセスプリンセスドラマー 富田京子氏による「仕事と家庭と健康と」と題したトークショーが楽しく温かい雰囲気の中、おこなわれました。

乳がん検診模型を実際に触ってもらったり、素敵な商品が当たる抽選会などもあり、乳がんについてたくさん知って頂き、ちょっと得をした気分になれるイベントとなりました。当日は14時の開演にもかかわらず、9時30分頃から並んで頂いた方々も含め、153名と多くの方々に参加頂き大盛況のうちに終了しました。今後も当財団ではマンモグラフィ併用検診の有用性や乳がんに関する情報により多くの市民に知って頂き、乳がん検診受診率向上の一助となるよう積極的に取り組んでまいります。

●当財団のホームページには事前に行わせて頂いたアンケートと
イベント当日のアンケート結果を掲載しています。

第4回「からだ、げんき！ 健康まつり！」のお知らせ

平成26年5月31日（土）藤沢市保健医療センターにて「家族で楽しめる健康まつり」をコンセプトとして開催予定です。職員一同、皆様のご来場をお待ちしています。

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

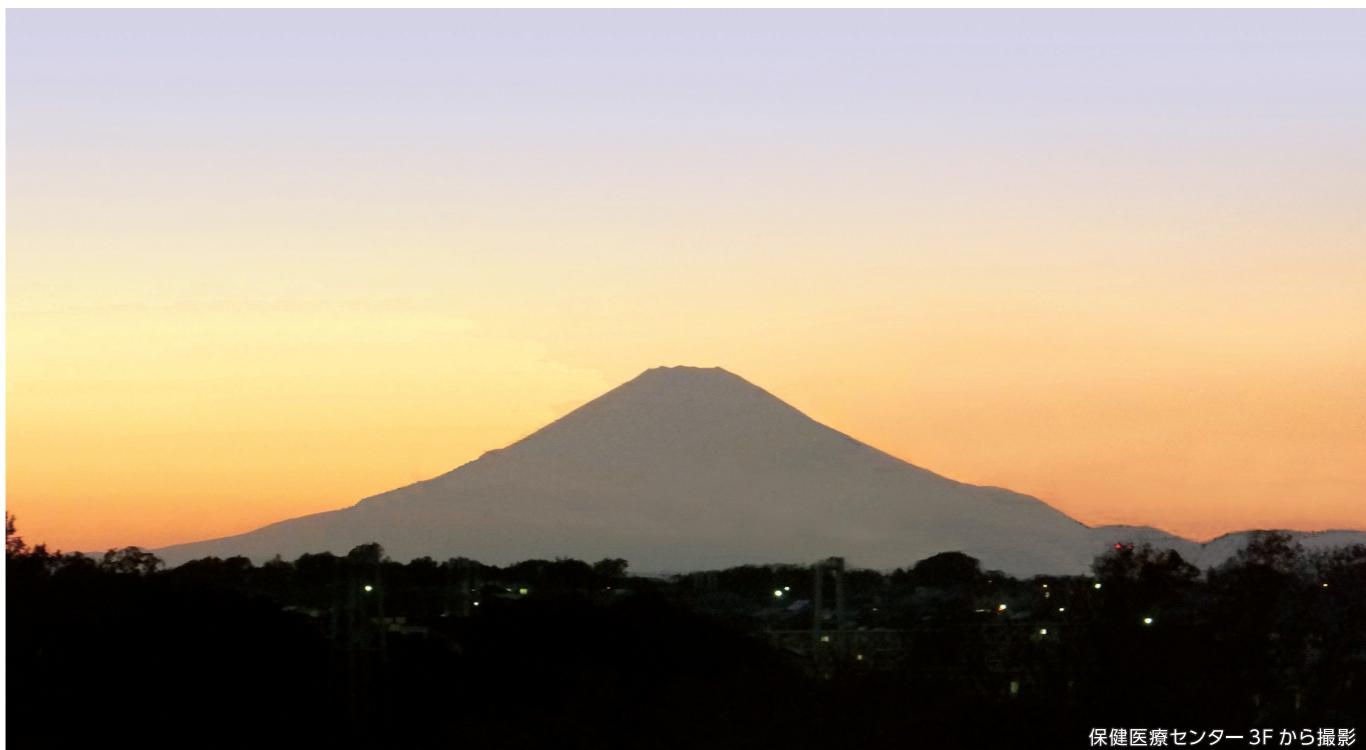
TEL 0466-88-7300 FAX 0466-88-7353 E-mail fhmc@cityfujisawa.ne.jp



藤沢市

保健医療センターだより

Vol.5 冬号



保健医療センター 3F から撮影

健康は 人生最高の財産



保健事業課長
高橋 建二

今や日本では高齢化が進み、4人に1人が65歳以上の高齢者と言われていますが、20年後の2035年には3人に1人が高齢者となると予測され、世界に類例を見ない速さで高齢化が進展していきます。

こうした状況を見据え、国では健康長寿社会を目指して健康日本21(第2次=2013年4月スタート)を策定し、健康寿命の延伸をスローガンとして掲げています。健康寿命の延伸とは寝たきりにならずに健康に生活できる期間を伸ばしましょうということです。医療費の削減が目的でもありますが、せっかくの人生、健康で長生きしたいものです。今の日本では男性の平均寿命80歳に対して健康寿命70歳、女性の平均寿命86歳に対して健康寿命73歳で、男性で10

年、女性は13年の差があります。

この「健康で長生き」は、誰もが願うことです。決して夢物語ではないのです。日常生活の中でのちょっとした気配りと工夫で実現は可能なのです。たばこは吸わない、お酒はたしなむ程度。公共交通機関を使い、階段を登る、塩分を控えて野菜を好んで食べる等々。自然を愛し、スローで穏やかな生活習慣を身に付けて、それをおしゃれな生き方として実行していくのです。これは、人生をどう生きるかという生き方の問題でもあります。

そして、年一度の健診を忘れない。結果を謙虚に受け止め改善に努めるのです。私たちが運営する保健医療財団では、健診からスタートして、結果を改善するお手伝いとして、健康相談や運動トレーニング、楽しく身体を動かす教室など、皆様の健康づくりを様々な角度から支援するメニューをそろえております。

健康は人生最高の財産であることを忘れずに、楽しく長生きをするおしゃれで素敵な生き方をしてみませんか。夢物語を現実のものにするために、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

シニア健診のご案内

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してみませんか？
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。
当財団で実施している健康相談・健康づくりトレーニング、健康教室等もご利用になれます。
シニア健診は総合健診から厳選された検査項目と、ロコモ測定からなり、総合健診よりリーズナブルな料金で受診する事ができます。

■ コースご案内 61歳以上の方が対象です。

月曜日から金曜日までの週5日、8時30分から行います。
各種オプション検査もご用意しておりますので、お問い合わせ下さい。

■ 料金

料金：36,750円（消費税込み）

■ 料 項

身体計測	身長、体重、BMI、体脂肪率、腹囲
生理学的検査	視力、眼底、聴力、血圧、肺機能、心電図
尿一般検査	尿蛋白、尿糖、尿潜血
血液生化学検査	アルブミン、GOT、GPT、γ-GTP、ALP、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、尿酸、クレアチニン、eGFR
血液一般検査	白血球数、赤血球数、血色素量、ヘマトクリット、血小板数
便検査	便潜血（2日法）
X線検査	胸部X線検査（直接撮影） 胃部X線検査（直接撮影）
腹部超音波検査	腹部超音波検査
診察	内科診察
ロコモ測定	握力測定、立ち上がりテスト

■ お申込み

藤沢市保健医療センター診療所

お問い合わせ 電話 0466-88-7305 検診受付

甲状腺機能検査を始めました

血液検査で甲状腺ホルモンを調べると、甲状腺の機能異常（亢進症、低下症）が分かります。
甲状腺機能亢進症（バセドウ氏病など）は、甲状腺の腫脹、発汗、動悸、体重減少、倦怠感などの症状が出る事があります。甲状腺機能低下症（橋本病など）では、倦怠感、食欲不振、便秘、むくみ、うつ症状、寒がりなどの症状が出る事があります。腫脹や腫瘍などの評価のためにも、甲状腺超音波検査と一緒に受けいただく事をお勧めします。

■ 検査項目 血液検査(TSH、F-T3、F-T4)

■ 料 金 4,200円

※甲状腺機能検査は総合健診、またはシニア健診のオプション検査となります。

身体の中から鍛えよう!!

コアってご存じですか？身体の核であり、腹横筋・多裂筋・横隔膜・骨盤底筋を総称としてコア筋と呼んでいます。
少ない動きで簡単にトレーニングが出来ます。運動を始めるきっかけにしてみましょう。

コアトレの注意点

- 呼吸は自然に行う
- 筋肉を緊張させた状態で固定する（10秒～）
- 無理なく自分のペースで行う

コアトレの効果

- 姿勢改善
- 運動能力の向上
- バランス能力の向上
- ①うつぶせに寝て、肘から手首（前腕部）を付け、足のつま先を立てる
- ②体を支え、床から体を浮かす
- ③②の姿勢を保持する

運動



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 平成26年3月16日（日） 9時～16時45分

■ 場 所 藤沢市保健医療センター 診療所

■ 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。

訪問看護ステーションでは
7月から24時間対応を始めました。

お問合せ ☎ 0466-88-6600

小松菜と切り干し大根の胡麻酢味噌和え

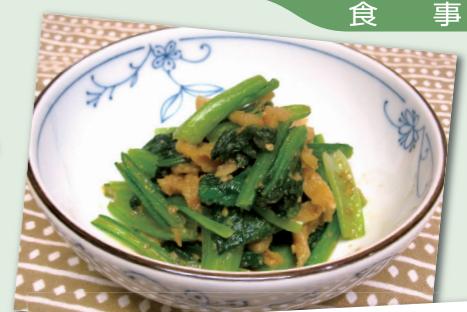
旬の食材を使ったヘルシーメニュー

★材料★4人分

小松菜	1束
切り干し大根	12g
(または茹で干し大根)	
白すり胡麻	大さじ1
酢	大さじ1.5
A 味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2

★作り方★

- 小松菜は茹でて3～4cmの長さに切り水気を良くする。
- 切り干し大根はぬるま湯で戻し(10分程)、①と同じ長さに切る。
- Aの材料を混ぜ合わせる。
- 食べる直前に①、②、③を混ぜる。



旬のメモ

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜。特にカルシウムは牛乳よりも多く（同g比較）含まれ、ビタミンCも豊富なので骨粗鬆症や動脈硬化・ガンなどの生活習慣病予防が期待できます。また、小松菜などの“青菜”は、醤油を使うとすぐに色が変わるので、食べる直前に調理や味付けをするといいですね。