

藤沢市

保健医療センター だより

Vol.6 春号

第4回 からだ、げんき！ 健康まつり！

2014年5月31日(土) 10時～15時 開催

今回で4回目となる健康づくりイベント。

毎回、多くの方にご来場いただきて、自らの健康について考えるきっかけ作りの場となっています。

今回も好評の各種測定をご用意して、日頃行っている健康づくりがどのような成果をあげているのかを確認していただきたいと思います。全く健康づくりに関心のない方でも、お気軽に測定ができる機会ですので一度試してみてはいかがでしょうか？

また、お子様からご高齢の方までどなたでもお気軽に参加できる運動プログラムも用意しています。

模擬店も正面駐車場で新鮮野菜の直売、手作り小物からおいしい自家製パンやお弁当の販売も行います。毎年来られている方も初めての方もぜひ、「からだ、げんき！健康まつり！」へご来場いただき、ご自分の健康について向き合ってみてはいかがでしょうか。

職員一同、皆様のご来場を心よりお待ちしております。



骨密度測定



前回の体験プログラムと測定の様子

お身体の状態をきちんと知って、 健康づくりを始めませんか？

～総合健診(人間ドック)を受けて、マシントレーニングを体験しましょ～



保健師の田中千夏です♪
実際に当センターの総合健診を受けた後、
トレーニングを開始された鈴木民子さん
(67歳)をご紹介します。



千夏：健康づくりを始めたきっかけは何ですか？

民子：2012年の10月に総合健診を受けた後、12月に体力を測る検査をして、その後トレーニングを開始しました。

その頃はすぐに息切れしてしまうし、足が弱くなってきたことを実感していく…。このままではいけないなと思っていたら、お友達が勧めてくれたんです。その人もここで長くトレーニングを続けている人です。

千夏：トレーニングを始める前に健診を受けて、お身体のチェックをしておくことはとても大切ですね。思わぬ病気が早期発見されることもあります。

民子：以前は他の施設で人間ドックを受けていたんです。でもこちらの総合健診は当日の案内がとても丁寧で、それぞれの検査をスムーズに案内してくださるからとっても有り難かったです。それから健診を終わった後のお食事が美味しかった～♥

それまでマシンを使ったトレーニングは全く経験がなかったんです。でも身内でリハビリを必要になった人が、それまでマシンを使ったことがなくて、リハビリ施設でとても苦労しているのを見て…正直、私はこうなる前にマシンに慣れておきたい!って思っちゃいました。こんなこと言つたら悪いから (笑)

千夏：実際にトレーニングを開始されていかがでしたか？

民子：周囲を見回すと…同年代か、あるいはそれ以上にご高齢の方が真冬だというのに半袖姿でマシンを使いこなしていて…衝撃を受けました！自分にできるのかって、とっても不安になって。でもトレーナーがずっと付いてくれて親切に教えてくれたからちゃんとマシンを使えるようになりました♪

千夏：民子さんは、健診結果で血圧・コレステロール・ヘモグロビンA1cなどの項目がちょっと心配な数値だったから、運動を始めてくださって本当によかったです。

民子：お医者さんからも気をつけるように言われていたんですよ。

運動もそうですが、お食事のことも…。ここはフードモデルが置いてあるから、ご飯の適量がわかるようになって…役立っています！

千夏：民子さんは果物の摂りすぎに気づいて改善されました。その結果、健診結果も改善したんですね。

民子：2回目の総合健診で、血圧・コレステロール・ヘモグロビンA1cがすっかり良くなっていたんです。家族からは「からだが引き締まったんじゃない?」って言われて (笑)。とっても嬉しいです。そうそう、長く歩けなかつたのが、歩けるようになったので旅行が楽しみになりました！

これからもずっと続けていきたいです♪

民子さん、ありがとうございました♥



ここでいろいろな筋肉を動かすと、
とっても気持ちがいい♪



もうベテランですね。マシンの使い方が上手！
民子さん、お肌がキラキラしてとってもきれい！



お待ちしていま～す (^~^)/
**トレーニング
無料体験実施中！**
お申込みの詳細は裏表紙の
運動コーナーをご覧ください

食塩摂取量検査のご案内

～2014年4月1日から総合健診(人間ドック)のオプション検査として追加しました。～
食塩の取り過ぎは、高血圧のリスクを高めます!

高血圧で治療中の方はもちろん、普段から血圧が高めの方、日頃から減塩に取り組んでいる方も是非、食塩摂取量を調べてみませんか?

わが国における食塩摂取量は1950年代の東北で25g／日という時代を経て、最近は11g／日前後に減少しています。ヒトの生存のための食塩必要量は1g／日程度とされており大部分の日本人は必要量を大幅に上回った食塩を摂取していることになります。

食塩が高血圧に関係することは明らかであり、高血圧は脳卒中や心臓病・腎臓病の原因となることから、日本高血圧学会は、たくさんの高血圧患者さんが確実に血圧が下がった1日食塩摂取量6.0g未満を目標にしています。食塩の過剰摂取は心血管疾患の他、胃がん、骨粗鬆症、尿路結石などにも悪影響を及ぼすことがわかっており、減塩を心がけることは高血圧患者さんでなくとも大切なことです。「日本人の食事摂取基準」では過剰な食塩を摂取している日本人が「とりあえず目標とすべき値」を男性9.0g未満・女性7.5g未満としています。

最近は高血圧に限らず減塩を意識している方が多いのですが、必ずしも実際の減塩につながっていないのが現状です。日々変わる食塩摂取量を正確に測定することはそもそも困難ですが、何か指標になる物はないかと考えられたのが随時尿による食塩摂取量の推定です。より信頼性の高い方法は24時間蓄尿からの測定ですが簡単ではありません。随時尿による評価は前日を中心に直近数日の食塩摂取量を反映していると考えられます。繰り返し測定することでご自身の食生活の傾向を考える目安として下さい。



みそラーメン
塩分約6g



カツ丼
塩分約4.5g

■検査方法

尿中ナトリウムとクレアチニン(健診当日の尿検査)、身長、体重、年齢から1日の推定食塩摂取量を算定します。

■料 金

540円(税込み)

■お問い合わせ

TEL 0466-88-7305

ひじきとキャベツのサラダ

旬の食材を使ったヘルシーメニュー

★材料★4人分

芽ひじき(干し)	16g
キャベツ	120g
パプリカ (赤や黄色など)	40g
しめじ	40g
黒酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ2
正油	小さじ2

★作り方★

- ① ひじきはたっぷりの水に10分ほど戻した後、水気をきる。キャベツとパプリカはせん切りにする。
- ② お湯を沸かし、沸騰したらキャベツ→パプリカ→しめじ→ひじきの順でそれぞれをさっと茹でてザルにのる。冷めたら軽く絞る。(電子レンジを使う場合には4品まとめて、耐熱皿に入れラップをして2分程度加熱する。)
- ③ 計量した黒酢、砂糖、ごま油、正油を合わせ「A」のタレを作る。
- ④ ②を色よく混ぜ、器に盛り「A」をかける。



食事

<一コメモ>

ひじきの栄養成分はカルシウム、鉄分、カリウム、マグネシウム、食物繊維などです。特に豊富なカルシウムは骨や歯を作るのに役立ちます。又、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、食物繊維はコレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化を予防します。いつでも簡単に使える“ひじき”を副菜はどうぞ!!

<1人分の栄養価> 熱量48kcal カルシウム74mg 鉄2.3mg 食物繊維2.5g 食塩0.4g

◆アンケートへのご協力ありがとうございました！

当センターでは受診者様の満足度向上と質の高い医療サービスの提供に活かすため、定期的にアンケートを実施しております。アンケート結果は、貴重なご意見として今後の事業運営の参考とさせて頂くと共に、日々改善に取り組んでおります。今年度の改善点の一部ではありますが、紹介させて頂きます。なお、平成25年度のご意見一覧はホームページ上でご覧いただけます。

ご意見①

8:30の健診で後から来た人が先に受付に並び、5分以上待たされた。

改善 8:30受付の総合健診と検査外来の受診者様に番号カードをお取り頂き、番号カードの順番に受付をするようにしました。



ご意見②

食事をする場所に荷物置きがほしい。

改善 お食事処に手荷物入れの籠を準備しました。



春になり、新たな気持ちで運動を始めてみませんか？

運動

マシントレーニングって難しい？

マシントレーニングは運動動作が決まっているので初心者の方でも簡単に行えます。

また安全かつ効果的に負荷を加えることができ、筋力アップをはかれます。



藤沢市保健医療センターのマシントレーニング

- ・体力テスト結果から個々にあった強さを設定します。
- ・健康状態に応じたマシンの選定をします。

筋力アップのためのマシントレーニングの頻度と回数

- ・週に2～3回
- ・1種目につき10～15回を2～3セット

保健医療センターのトレーニング参加までの流れ

センター3F
保健事業課窓口で
申込み

健康度チェック
トレーニングをご希望の方のための
健康診断
市や会社の健康診断等を受けられた
方は結果（1年以内のもの）
をご用意してください

健康相談

体力度チェック
運動を行う前の
メディカルチェック

トレーニング
開始

まずはご見学を！ 無料体験も実施しております。TEL 0466-88-1416 (トレーニング室直通)

募金報告

藤沢市保健医療センター診療所に設置しております募金箱を先日、日本赤十字社に寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。金額は49,690円です。

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）
- ・総合健診やシニア健診、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く、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URL、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

