



～身体活動普及の取り組み～

みんなで体を動かしましょう!



「アクティブガイド」という言葉をご存じでしょうか？これは、厚生労働省が示した身体活動（体を動かすこと）の指針です。目標量は、40～64歳では「元気に1日60分」、65歳以上では「じっとしていないで1日40分」です。この目標量を達成することで心臓病、脳卒中、がん、転倒骨折、うつ、認知症等になる危険が低くなることが分かってきました。普段あまり体を動かしていない人は、1日プラス10分（プラス・テン）体を動かすだけでも効果があることが示されています。

私たちは、昨年度から藤沢市健康増進課、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科と一緒に、市民の皆さまに今よりもっと身体活動を増やし、元気に長生きしていただくため、アクティブガイドを活用しながら以下のような取り組みを行ってきました（藤沢市身体活動促進キャンペーン）。

- ① アクティブガイドを知ってもらうため、地域回覧や公民館まつり等でのリーフレット配布やポスター掲示
- ② 身体活動のきっかけづくりとして、地域の自治会やサークルの活動場面でのストレッチ体操や筋トレ等の紹介
- ③ 身近な場所で、みんなで気軽に身体活動を続けるための「ふじさわプラス・テン体操」の制作（2014年9月日本経済新聞・2015年1月毎日新聞掲載）

このプラス・テン体操は、ストレッチ体操、有酸素運動、筋トレ、バランス運動を収録した10分間の健康体操です。体操を継続していただいている方からは、「バランス能力がアップした」、「ナレーションと音楽に合わせて、楽しくできる」との感想をいただいています。

現在、このプラス・テン体操の講習会を公民館で開催しています。講習会にご参加いただいた方には体操の動画DVDまたは音声CDをお配りしています。また継続した実施を希望されるグループには、継続のためのサポートも行っています。是非、サークル仲間やご友人、近隣の方と一緒にご参加ください。

藤沢市のアンケート結果では、アクティブガイドの内容を知っている人は、わずか3%でした。私たちは今後も体を動かす人が多い健康都市ふじさわを目指して、身体活動の普及活動を行って参ります。

（保健事業課 齋藤）



プラス・テン講習会の様子

みんなで^{テン}+10分! 気軽に体操 「プラス・テン講習会」予定表

日 時	会 場	定員(先着)	募集開始	申 込 み	持 ち 物
2/10(火) 午後	御所見公民館ホール	50人	1/22(木)	御所見公民館	タオル・飲み物
2/18(水) 午前	辻堂公民館ホール	30人	2/9(月)	辻堂公民館	タオル・飲み物
2/25(水) 午前	湘南大庭公民館体育室	50人	1/27(火)	藤沢市保健医療センター保健事業課	室内シューズ・タオル・飲み物
2/26(木) 午前	長後公民館第1談話室	30人	1/26(月)	藤沢市保健医療センター保健事業課	タオル・飲み物
3/20(金) 午後	御所見公民館ホール	50人	2/10(火)	御所見公民館	タオル・飲み物
3/25(水) 午前	長後公民館第1談話室	30人	2/25(水)	藤沢市保健医療センター保健事業課	タオル・飲み物
3/27(金) 午前	湘南大庭公民館体育室	50人	2/27(金)	藤沢市保健医療センター保健事業課	室内シューズ・タオル・飲み物

午前：10:00～11:30
午後：13:30～15:00

動きやすい服装でお越しください。
「広報ふじさわ」や「地域回覧」もご覧ください!

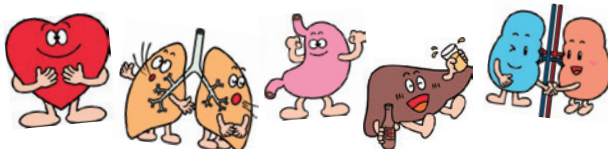
今年度の健康診断・・・まだお済みでない方はいらっしゃいませんか？

皆さま、1年に1度の健診はお受けになっていらっしゃいますか？

さて、保健医療センターではどなたでも受けることができる総合健診（人間ドック）を実施しています。「総合健診」というと、高額な健診で自分にはまだ必要ない・・・と思う方も多いかもしれません。でも、ちょっと待って！皆さまはご自分の身体の中の臓器がどのようなになっているのか、心配したことはありませんか？総合健診では、皆さまのお身体の中を透視するように、頭のとっぺんからつま先まで、それぞれの臓器がどんな具合でどんな働きをしているのか、チェックすることができます。

総合健診では、まだ40歳代でも脳ドックによって脳動脈瘤が発見されたり、30歳代でも超音波検査によって甲状腺腫瘍が発見されたりすることがあります。何か異常が発見されれば、すぐに次の精密検査に進むなど、早期治療に結びつけることができるのです。

「なんとなく〇〇が気になるけど、もう少し様子を見てみようか・・・そのうち良くなるかもしれないし・・・」などと何年も心にちっちゃな鉛を抱えて生活している方、少なくないと思います。忙しい毎日に流されていると、ある時突然病気が・・・！なんかどこかのテレビ番組のようですね。でも皆さまにお伝えしたいのは、総合健診を受けることで、その不安が解消される可能性が高いということです。たとえ異常が発見されても、その大半には解決策があるのです。異常といっても、生活習慣をちょっと変えるだけで健康を取り戻す、あるいは健康を維持できる可能性の高いものが多いのです。



健診を受けたら、私たちのところへ来て下さいね♪（看護・保健指導科より）

毎年、3月～5月頃は健診数が比較的少なく、総合健診の予約が取りやすい時期です。ぜひこの機会に総合健診を体験してみてください。そして健診が終わった後は、看護・保健指導科のスタッフが、ご家庭に帰ってすぐに取り組めること、そして次の健診に向けてのアドバイスをさせていただきます。「保健指導」というと、生活の悪いところを指摘されて怒られるんじゃないか・・・と憂鬱な気分になる方が多いと思います。それはアドバイスをする側も同じ！美味しいものをたくさん食べたいし、運動する時間もない・・・健診をお受けになる皆さまと同じ気持ちでお話しさせていただきます。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

今年も花粉症！

季節性アレルギー性鼻炎

◆アレルギー性鼻炎の変遷

アレルギー性鼻炎は好発時期から通年性と季節性に分けられ、前者はハウスダスト、後者は花粉症が代表的です。このアレルギー性鼻炎は、1965年後半から増加し始め、1970年以降急増しているそうです。耳鼻咽喉科医とその家族を対象にした調査でも、花粉症およびアレルギー性鼻炎ともに1998年から2008年までの10年間で著しい増加がみられたとの事です。

スギ花粉症に限らず、アレルギー性鼻炎が増加している原因は、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質、スギ花粉や室内のダニなど）の増加、日本人の体質の変化が関係していると言われています。

◆アレルギー性鼻炎の日常的な対策

出来るだけ『アレルゲン』に触れない様にする

1) 通年性アレルギー性鼻炎

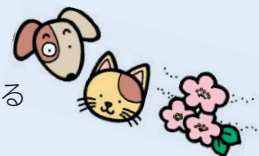
原因はダニ、ハウスダスト、ペットの毛や唾液が多い

- ① 寝具は清潔に保つ
- ② まめに掃除機で部屋を掃除する（ハウスダスト対策の掃除機を使用）
- ③ 室内の湿度を保つ（鼻の粘膜の乾燥を防ぐ）

2) 季節性アレルギー性鼻炎

原因はスギやヒノキなどの花粉が多い

- ① 外出時には花粉症用のマスクとメガネを着用する
- ② 帰宅時には身体や衣類に付着した花粉をよく落とす（花粉が付着しない様に帽子やコートの着用も有効）
- ③ 洗顔、手洗いうがいをよく行い、鼻をかむ



※疫学的情報はリウマチ・アレルギー情報センターの鼻アレルギーガイドラインより抜粋

マンモグラフィひと言コラム

良性石灰化と悪性を疑う石灰化

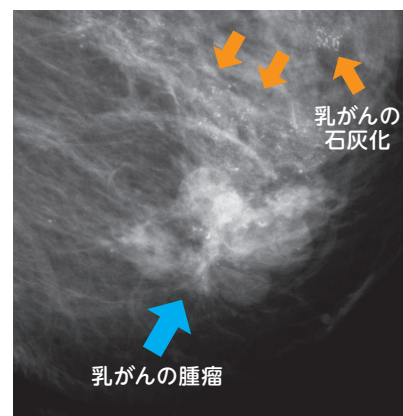
よく、「検診を受けて良性石灰化があると言われたけど大丈夫かしら？」と聞かれることがあるのですが殆どの方に石灰化はみられ、大きかったり丸い形状だったりすると良性と判断します。

悪性の石灰化は、乳管の中に出てきた乳がんの壊死したあとなので、形が不揃いで角があります。

ごく小さな石灰化の場合は、良悪の判定が難しく精密検査をしたり経過観察する場合もあります。

大きな石灰化が悪性の小さな石灰化になることはないので良性石灰化はあっても問題有りません。

しかし、時間が経つと前回無かったところにまた新たな石灰化が発生することもあるのでマンモグラフィ検診を定期的に受診しましょう。



藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診 日曜にも行います！

平日が忙しい方や年度内に受診希望する方が毎年多くいらっしゃるので、年度末の3月15日の日曜日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。是非この機会に検診をお受け下さい。

■日 時 3月15日(日) 9時～16時45分 (予約制)
■対 象 藤沢市在住の40歳以上の方
(40代 3,000円、50歳以上 1,800円)

■お申込み方法 Tel0466-88-7305 保健医療センター検診受付にて予約

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。)

※前年度40歳の方には藤沢市より無料クーポンが送付されています※

レンジみそチャーシュー

豚肉を使った簡単ヘルシーメニュー

豚肉と言えば「とんかつ」が代表的な料理ですが、歳を重ねる毎に衣を付けて揚げるのが「ちょっと面倒、重い」といった方へ、電子レンジを使ってヘルシーで簡単に作れるみそチャーシューをご紹介します。

★材料★ 4人分

豚肩ロース 200g
みそ 大さじ2杯
酒 大さじ1.5杯
A 砂糖 大さじ1杯
醤油 大さじ2/3杯
ねぎ(白い部分) 小1本分
サラダ菜 4枚
わかめ(乾) 8g
しめじ 1パック

<1人分の栄養価>

熱量127kcal カルシウム16mg
鉄1.1mg 食物繊維1.7g
食塩1.4g

★作り方★

- ① 耐熱性のボールにAの材料を入れ味噌を良く溶かし、肉にAを良くもみ込み、5分ほど浸け込む。
- ② 耐熱のガラスボールにラップを肉につかないようにかけ、電子レンジ600wで5～10分にセットし加熱する。上下を返してさらに5分加熱する。(火が通っているか確認しながら分数を設定する。)火が通ったらそのまま冷ます。
- ③ 冷めてから食べやすい大きさに切り、サラダ菜をひいた上に置き、白髪ねぎを添える。
- ④ 戻したワカメと小房に分けたしめじをサッと茹で、良く水切りをして③に添える。



<一口メモ>

豚肉に含まれる栄養素の中で蛋白質の他に特に多いのはビタミンB1です。
疲労回復に良いビタミンと言われ、糖質をエネルギーに変えるのに欠かせないビタミンです。
ビタミンB1はアリシンという物質と一緒に摂ると吸収率が高まるという性質を持っているので、ニンニクやねぎ、玉ねぎ、ニラなどを組み合わせるのがコツになります。

患者さまにやさしい **MRI** 装置に新しく更新しました ～最大クラスの開口径、静音技術で検査をより快適に～

新しいMRI装置は従来の装置に比べ、開口径が大きくなり、より開放的で圧迫感の少ない検査空間を実現しました。

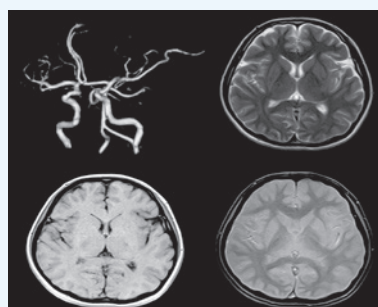
今まで検査がおこなえなかったような体格の大きな方、腰の曲がった方、仰向け姿勢の困難な方、閉所恐怖症の方など様々な患者さまの検査が可能になりました。また独自の静音化機構を搭載し、**検査時の音が静か**になりました。

MRI装置は、X線の被ばくなしに全身の自由な断面を撮像できるだけでなく、造影剤を使用せずに血管や膵管、胆管などの管腔を描出できるので病気の原因をいち早く発見することが可能です。

当センターではこの装置を使用して**脳ドック検診**も行っています。脳ドックで発見される主な病気は無症候性脳梗塞、未破裂脳動脈瘤、脳動静脈奇形、脳腫瘍、脳出血等です。高血圧症、糖尿病、脂質異常症、家族で脳卒中になった方がいる等、危険因子のある方は脳ドック検診を受診して頭蓋内を一度調べてみてはいかがでしょうか。



新しいMRI装置



頭部MRI・MRA

脳ドック検診

検査内容
検査料金
お申し込み方法

頭部MRI・MRA・頸動脈超音波検査

37,800円(税込み)

TEL 0466-88-7305 保健医療センター検診受付にて予約

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、ヘルスチェックの仮予約フォーム*

※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

