

健康づくり支援事業のご案内

藤沢市では、平成27年3月に「元気ふじさわ健康プラン 藤沢市健康増進計画（第2次）」を策定し、“健康寿命の延伸”と“健康格差の縮小”を到達目標に、市民が健康づくりに取り組みやすい体制整備を計画しています。

当センターにおいても、市の計画に合わせ、これまで行ってきた**健康支援プログラム**を見直し、皆様の生活習慣病予防や重症化予防により一層力を入れて参ります。これから新たに生活習慣病予防に取り組む方を対象とした**「生活習慣病予防コース」**と、健康支援を継続される方を対象とした**「継続支援コース」**をご用意し、皆様が明るく元気な日常生活を送れるようお手伝いをさせていただきます。

●プログラムの内容

健康支援プログラムは両コースとも6ヶ月間の支援を行います。
（プログラムに参加するには1年以内に受けた健康診断の結果が必要です）
※健康診断の結果項目等、詳細はお問合せください。

①初回相談（生活・栄養・運動）

健康診断等の結果から、担当スタッフと一緒に、個々の生活状況に合わせた生活習慣の改善目標を設定し、実現に向けた取り組みを進めていきます。

②体力度チェック

安全に運動実践が行えるかどうかを確認するために、様々な体力を測定を行い、個々の健康状態や体力に合った運動メニューを作成します。

③健康づくりトレーニング

作成した運動メニューに沿ってマシンを使ったトレーニングを実践していきます。

④6ヶ月後相談

初回相談で設定した目標を達成できたかどうか、効果測定によって確認し、今後も適切な健康生活を継続して送れるようアドバイスを致します。（効果測定は個々の目標により内容が異なります）

●対象者

健康支援プログラムのご利用は18歳以上の藤沢市民の方が対象です。

③の健康づくりトレーニングは74歳までの方が対象です。

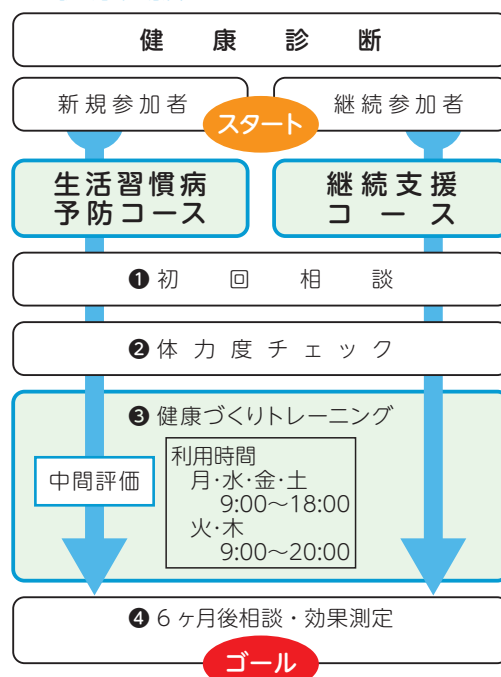
（③を利用せず、他施設や自分で運動実践を希望される方は、実践方法に見合った運動のアドバイスを致します）

●お申込み・お問合せ

保健事業課 **TEL 0466-88-7311**

※利用料金等、詳細はお問合せください

一健康支援プログラムのながれ一



この時季おちいりやすい『五月病』

五月病というと、新学期を迎えた学生たちがゴールデンウィーク明けにお休みモードが抜けきれず、やる気が低下してしまう…というイメージがありますが、最近では社会人にもその『五月病』がみられるようになっていきます。

社会人の場合は学生とは少し違った背景があるようです。それは社会生活における“ストレス”。4月には異動があり、新しい職場で新しい仕事が始まって、慣れないことに取り組む日々では緊張が伴うことが多いですね。気を張った生活が続ぎ、新しい環境にもやっと慣れ始めたちょうど1ヶ月後の5月頃から、日々の疲れや緊張がドッと感じられるようになり、新しい環境にうまく馴染めず悩みや不安をひとりで抱えてしまいます。すると、その疲れや不安がこころや体の不調となって現れてきます。

症状として真っ先に現れやすいのは、朝起きるのがつらいということ。これはやる気の問題ではなく睡眠障害の一面であることも考えられるため注意が必要です。その他にもこころの不調の症状としては気分が晴れない、イライラする、落ち込む、不安を感じるなどがあり、体の不調の症状としては頭痛、めまい、首や肩がこる、腰痛、食欲不振、下痢など様々なものがあります。

五月病にならないためには

五月病の根本原因である“ストレス”とうまく付き合うことが何よりも大切です。社会生活の中では仕事の量や質、人間関係や環境の変化などストレスの原因となることが多くあります。ストレスの感じ方はひとりひとり違いますので自分でストレスに気づく、または感じたストレスをうまく発散することが大切です。

ストレスとの上手な付き合い方のポイントは焦らずに自分のペースでいいということ。5月頃に感じるつらい症状は一時的なものであることも多く、環境に馴染んだり一時を乗り越えたりすることで解消することもあります。こころや体のSOSを感じたときには一息ついてみましょう。ただし、1ヶ月経っても症状が消えない時は専門医の受診をお勧めします。

～こころの声に耳を傾けて～ 「ストレスチェック」が始まります！

平成27年12月より、全国で働く人を対象に「ストレスチェック」が受けられるようになります。仕事や職場でストレスをどのくらい受けているかということをはかるためのチェックで、こころのSOSに気付くきっかけになります。※詳細については、皆様の会社・事業所でご確認ください。

運 動

新年度の始まりです、心身共にバランスを整え充実した1年に！

春は生活リズムが変わりやすい季節です。
こころや身体のバランスを整え、
ゆとりをもった行動ができるように
しましょう。

バランス運動の注意点

- ・ 転倒に注意(つかまれる場所を確保する)
- ・ 足の指から頭まで意識し重心位置を把握する
- ・ 緊張し過ぎない

バランス運動の効果

- ・ 転倒・ケガの予防
- ・ 運動パフォーマンス向上
- ・ 平衡感覚の向上

◆ 方法

- ①立位：片足を持ち上げる
- ②③座位：片足を持ち上げ身体を横に傾ける



支持足の指で床をつかむように意識する
支持足の膝はクッションのようにやわらかくする

からだ、げんき! 健康まつり!

今回は、平成27年5月24日(日) みらい創造財団の主催で開催される「体力測定フェスタ&健康体力セミナー2015」へ出張参加します。

藤沢市南部に位置する秩父宮記念体育館で開催されるイベントに参加することで、今まで当センターをご利用されたことのない方々に検診センター機能の紹介や各種健康づくり支援事業、訪問看護ステーションのサービス内容の案内など様々なPRを行います。

「体力測定フェスタ&健康体力セミナー2015」では、文部科学省の新体力テストを行っており、筋力・柔軟性・敏捷性・持久力・平衡性・瞬発力を測定し、体力年齢(20～64歳)を知ることができます。

その他にも、専門のインストラクターが指導する健康体力セミナーやエクササイズ体験、喫煙度チェックと骨の健康度チェックも行う予定です。

当日は、体組成測定器により筋肉量・脂肪量の測定ができます。新体力テストを受けていただいた方は、筋力の弱い部位の筋肉量について確かめることができます。(新体力テストを受けていない方も測定できます)

なお、市民会館周辺にて毎年恒例となっている「ふじさわ産業フェスタ」も同時開催しており、藤沢の技術・工芸・名産・観光・農業・畜産など地元産業のふれあい・交流の場となっていますので、ぜひお近くの方は足を運びください。

会 場：秩父宮記念体育館(藤沢市鵠沼東8-2 Tel0466-22-5633)
参 加 費：無 料
日 時：平成27年5月24日(日) 10時00分～15時30分
お問合せ：保健事業課 0466-88-7311

藤沢市みらい創造財団
公認マスコット「みらぞう」



体力測定フェスタ
&健康体力セミナーへ
おいでよ!

何を調べる検査?

眼底検査

- 散瞳薬を点眼しない「無散瞳眼底カメラ」を使用して眼底の撮影を行います。
- 撮影時、フラッシュが光りますが、特に痛みを伴う検査ではありません。

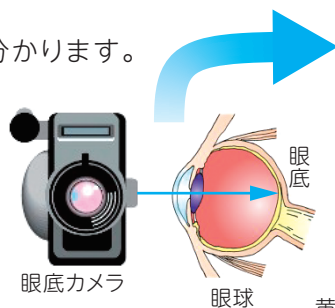
眼底(眼の奥)の血管は外部から直接観察できる唯一の血管です。

動脈硬化性変化や眼底出血があった場合、全身の血管にも同じような変化がある可能性があります。特に動脈硬化性変化が脳や心臓にあると、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの危険が高まります。

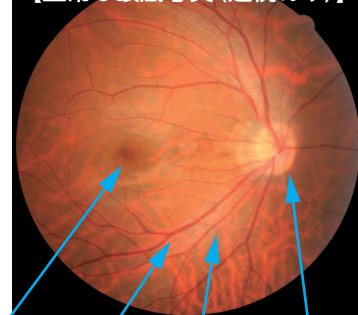
視神経乳頭を観察すると、緑内障などの疾患が分かります。

緑内障とは様々な原因で視野が狭くなってくる病気です。日本の失明原因の第1位で、40歳以上の20人に1人が罹患していると言われています。

特に、自覚症状が乏しい緑内障や眼底出血を放置すると、視野の異常が進行する恐れがあります。一度失った視野は、元には戻りません。



【正常な眼底写真(近視あり)】



黄斑 網膜静脈 網膜動脈 視神経乳頭

眼底検査は、総合健診やシニア健診などで受けられます。

検査については検診受付にお問合せください。 TEL 0466-88-7305

訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所の事業案内

訪問看護ステーションは、看護師10名、リハビリスタッフ4名、事務1名で構成され、住み慣れたご自宅で24時間365日安心して生活が送れるように各ご家庭を定期的に訪問しています。かかりつけ医師の下、ケアマネジャーやコーディネーターと連絡を取り合いながら、病状の観察や医療処置、薬の指導、リハビリテーション、介護相談等を行っています。

お子様からお年寄りまで現在134名のご利用者様のお宅を訪問しています。訪問看護は24時間体制をとっていますので、契約された方は定期訪問以外に緊急訪問や電話相談にも対応しています。

居宅介護支援事業所は、ケアマネジャー3名、事務1名で構成され、100名前後の介護プランを作成しています。ご自宅での生活が継続できるように家族の意向を確認して、サービスの連絡調整を行っています。なお平成27年4月から介護保険制度が変わりましたが、すぐにサービスが変わるような事はありませんので、引き続き今までと同じようにサービスをご利用できます。介護報酬については、基本報酬が引き下げられています。

詳しくは下記にお問合せください。

お問合せ

藤沢市保健医療センター訪問看護ステーション
藤沢市保健医療センター居宅介護支援事業所

TEL 0466-88-6600



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、申込み方法などをご覧頂けます。

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、居宅介護支援についてのサービス内容などをご覧頂けます。

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

