

乳がん検診啓発イベント 藤沢市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!
「受けてみよう 乳がん検診 2015」
～あなたから広げる乳がん検診～

11月8日(日) 10:00～ 藤沢市保健医療センター 3F研修室

一人でも多くの方に乳がんマンモグラフィ検診を知って頂き、受診につなげるための啓発イベントも3回目になりました。「乳がん検診を広めよう!」「広める人を増やそう!」をテーマに、

- **「ピンクリボンアドバイザー試験」** 3,000円(税込) ※要事前申込
 10:00～11:30 (申込書はHPに掲載)
 乳がんのスペシャリストを認定する資格試験です
- **乳がんや乳がん検診のお話(無料)**
 11:30～12:30
 聖マリアンナ医科大学ブレスト&イメージングセンター所長 福田 護先生
- **トークショー(無料)「広めよう、乳がん検診の輪」**
 12:30～13:30
 富田 京子さん(元プリンセスプリンセスドラマ・レディオ湘南DJ)
 小泉 美都枝さん(NPO法人乳房健康研究会理事・診療放射線技師)



福田 護先生



富田 京子さん

以上の内容を、総合司会 きたおかまおさんで行います。

今までも乳がんイベントにご参加いただきマンモグラフィ検診をブログやラジオで広めてくださっている富田さんと、乳がんのご経験もある小泉さんがアドバイザー試験のことや乳がんについてお話しします。

● **お問合せ 保健医療センター**
お申込み先 TEL 0466-88-7300
 もしくは HP(最終面下部)をご覧ください

イベント時、保育あります
 (要予約)
 2歳～小学校低学年

イベント当日 藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診
日曜検診も合わせて行います!

平日は仕事や用事があって行けない、休みの日しか受診できない等平日の受診が難しい方は是非この機会にお受けになってみてはいかがでしょうか。

◆日	時	平成27年11月8日(日) 13:00～
◆場	所	藤沢市保健医療センター 1F検診センター
◆対象・負担金		藤沢市在住の40歳代の方 3,000円
		藤沢市在住の50・60歳代の方 1,800円
		藤沢市在住の70歳以上の方 無料
◆お申込み方法		☎0466-88-7305 検診受付にて予約制

前年度40歳の方には
 藤沢市より
 無料クーポン券が
 送付されています

※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。)
 ○負担金免除要項については、藤沢市HPに掲載されています。

油断大敵！『秋の紫外線』

真夏の日差しも幾らか弱まり、過ごしやすい季節となりました。しかし、夏が過ぎても降り注ぐ紫外線の量が急激に減るわけではありません。気象庁のデータによると、2014年9月の紫外線量は4～6月の紫外線量と同じくらいだったそうです。「初夏の紫外線は強い」ということはよく知られていますが、実は秋の紫外線も十分注意が必要なのです。

紫外線は皮膚細胞のDNAを傷つける特徴があり、その傷が治る過程で“治し間違い”を起こすことがあります。これが「皮膚がん」です。皮膚には紫外線から肌細胞のDNAを守る働きが備わっていて、ひとによってその“防御力”は異なります。その防御力の正体こそが「メラニン」です。日光に当たると赤くなりやすく、その後、褐色になりやすいひと（黒人の方など）はメラニンの働きが強いタイプです。逆に赤くなりやすく褐色になりにくいひと（白人の方など）はメラニンの働きが弱いタイプです。日本人はちょうどその中間くらいといわれています。紫外線に肌がさらされる時間が長いほど肌細胞のDNAが傷つきますので、肌を守ることが何より大切です。

また、紫外線の健康への影響は皮膚だけではないことをご存じでしょうか？浴びた紫外線のうち数%は眼の奥まで到達するため、眼へのダメージにも注意が必要です。眼科疾患のなかで最も多い病気は「白内障」です。その主な原因は加齢や喫煙などですが、紫外線により発症・進行しやすくなることが分かっています。白内障は眼のレンズ（水晶体）が濁ることで「目の前に“もや”がかかったよう」に見えるようになる病気です。そのため、発症や進行を防ぐには紫外線から眼を守ることも大切です。

健康管理のひとつとして紫外線対策を！

★帽子・日傘・サングラス(紫外線カットグラス)を積極的に用いましょう★

★ソデやエリ付きなど衣服を工夫しましょう★

★日焼け止めを上手に使いましょう★

日焼け止めには「SPF〇〇」や「PA+・・・」という表記があります。

- ・SPF → 肌が赤くなる日焼けの原因になる紫外線を防ぐ指標
- ・P A → しみやしわの発生に関わっている紫外線を防ぐ指標

日焼け止めの効果が強まるにつれて肌への負担も大きくなります。どの程度の紫外線をどのくらいの時間浴びるのか、など状況によって使い分けましょう。また日焼け止めを塗ってから時間が経つにつれて効果が弱まるため、こまめに塗り直すこともポイントです。



紫外線による健康効果

紫外線のはたらきによって体内でビタミンDが合成され、骨の新陳代謝を手助けします。1日10分程度、外で活動をすると骨粗鬆症予防に良いとされています。

ロコモ度テスト

立ち上がりテストでロコモチェックをしてみましょう！

◆方法

- ① 高さおよそ40cmのイスに座る。両腕は胸の前で組む。両足は肩幅くらいに広げる。
- ② どちらかの片足を上げる。膝は軽く曲げる。



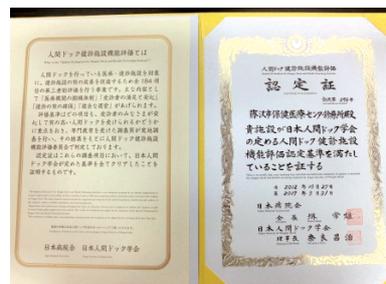
- ③ 反動をつけずに立ち上がる。
- ④ バランスを崩さず3秒間保持できたら成功！



40歳以上の方はこの方法で立ち上がることが目標です。日頃から筋力・バランス運動を行い、ロコモ予防をしましょう！

藤沢市保健医療センターは日本人間ドック学会が定めた「人間ドック・健診施設機能評価認定施設」です。

人間ドック・健診施設機能評価とは、人間ドックを行っている医療・健診施設を対象に、日本人間ドック学会が定めた一定の基準で評価を行い、質の改善活動を促し、皆様が安心して質の高い健診を受けられることを目的としています。評価内容は[1]施設運営の為の基本的体制[2]受診者の満足と安心[3]人間ドック健診の質の確保です。当センターは平成24年10月27日に人間ドック・健診施設機能評価認定施設となりました。現在は平成29年の認定更新に向けて、皆様に満足と安心・信頼して頂ける人間ドックを提供するため、職員が一丸となって健診の質の向上に取り組んでおります。



治る肺がんを見つけるために！！

肺がんCT検診

肺がんCT検診では、胸部レントゲン撮影では見つけにくい肋骨・心臓などに重なる部位の異常や淡い病変を見つけることができます。そのため、早期の『肺がん』の発見に役立ちます。

さらに肺がんの危険因子となる肺気腫・肺線維症などの慢性疾患も診断可能で、その有効性は高いと考えられます。

また、当検診において肺がんの発見率は少なくとも2倍以上に上昇し、特に55才以上の喫煙者および過去喫煙者に対する死亡率減少効果があると報告されています。該当される方は一度“肺がんCT検診”を受けてみてはいかがでしょうか。

なお、肺がんCT検診では通常診療における検査よりも低い線量で撮影しているため、被ばく量も低くなっています。



- ◎ 通常検診のオプション、または肺がんCT検診のみでも受付けしております

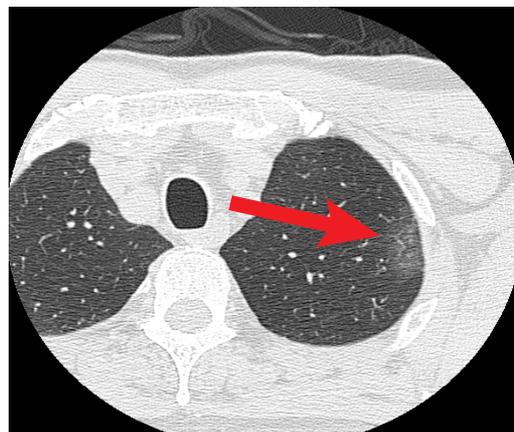
料金：15,000円(税抜)

- ◎ お問い合わせ・お申込み

藤沢市保健医療センター検診受付まで

TEL 0466(88)7305

※当日のお申込みも受け付けておりますので、検診受付担当に直接、お申し出ください。



肺がん CT 検診画像

バラエティー教室のご案内

バラエティー教室では、湘南ベルマーレスポーツクラブの運動指導員による様々な運動を実践します。いろいろな運動を基礎的なところから応用編まで幅広く実践しており老若男女問わず誰でも出来る運動になっています。

◆Do-sa美人

何気ない日常生活の「動き」をきれいな動きに変え、いつまでも若々しく動ける体を作りましょう!

◆ランニング教室

ランニングを行う際の「いろは」を行う教室です。初心者も気兼ねなくご参加ください。

◆スロージョギング

カロリー消費効率も高く健康には良いと話題になった、スロージョギングをポイントで踏まえて実践します。

◆姿勢改善

体調、人の印象として大きく影響がある姿勢、姿勢改善を目的としたプログラムをご体感ください!

◆かけっこ教室 (小学1年生～小学6年生)

運動会の季節!速く走るポイントを身につけ人気者に!

◆体幹トレーニング

プロの選手も多く取り入れている体幹トレーニング、体の中心となる筋肉を鍛え負担が少なく「動き」の安定性を図りましょう。

◆目指せ3.5

フルマラソンでの壁、3時間30分を目指します。自分の壁を越えてみませんか?



Do-sa美人は水曜日 10:00～11:15 開催 ランニング教室は土曜日 9:00～10:15 開催
他は土曜日 13:00～14:15 開催になります。詳細はお問合せください。

お問合せ

保健事業課

TEL 0466-88-7311

平成27年
5月24日
(日)

体力測定フェスタ&健康体カセミナー2015が開催されました。

秩父宮記念体育館(藤沢市民会館隣)メインアリーナを会場とした体力測定イベントで、体組成測定(筋肉量・脂肪量を測る)と簡単な運動実践アドバイス、当センターのPRを兼ねて参加しました。子供から80代まで老若男女160名ほどの方々に測定を行いました。

筋肉量と体力測定結果の関係や日頃の運動やスポーツについてアドバイスさせていただき、皆様からとても喜ばれました。来場してくださった方、ありがとうございました。

これからも、多くの方に健康づくりを広めていきます!

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、各種教室などがご覧頂けます。

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

