

2015年(平成27年)9月3日

藤沢市保健医療財団の

イナージソング & イナージキャラクターが誕生しました!

イナージソング

「あしたは安心 いざ!健診」

高齢化社会である現在、健診・健康づくり事業の一環として、より多くの市民や利用者の皆様に健診や健康づくりに関心を持っていただき、身近なものとして感じられるようにイメージソング「あしたは安心 いざ!健診」を制作致しました。

健診や健康づくりと聞くととかく「怖い、痛い、恥ずかしい」などの負のイメージがありますが、実際は思っていたほど大変ではなく、意外と楽しくできたなどのご意見をいただきます。このイメージソングはこのような負のイメージをふっしょくし、健康維持や健康増進のための「健診」および食事・運動などの生活習慣を見直す「保健指導」を親しみやすく、やさしいイメージとして感じていただけるよう、補助的な役割を期待したものです。今後は藤沢市や藤沢市医師会と連携し、このイメージソングが多くの市民の皆様に浸透して健診および健康づくりに関心をもっていただきたいと考えています。

イメージソングは藤沢市を中心に活躍の場を広げるシンガーソングライター工藤江里菜さんに作詞・作曲していただきました。当財団ホームページで聴くことができますので、是非ご覧ください。

2ページに続く
(ホームページのアドレスは裏面)



「あしたは安心 いざ!健診」

作詞・作曲 工藤 江里菜
監修 藤沢市保健医療財団

一人で悩んでいる人も
私は大丈夫って思っている人も
みんな笑顔になる方法
こわくない 痛くない 恥ずかしくない
あしたは安心 いざ!健診

健診終わっている人も
私は健康だって思っている人も
見直しましょう 生活習慣
誰でもが すぐできる 健康づくり
あしたは安心 さあ!開始

健康づくり始めた人も
私も頑張ろうって思っている人も
みんな幸せになる方法
いつまでも 元気でね いて欲しいから
あしたは安心 いざ!健診

イメージキャラクター

「サポ犬(ケン)」

【サポ犬のお仕事】

財団の各種事業の総合案内役
通称「コンシェルドッグ」！
・ 藤沢市保健医療センターのことを、
より多くの方に知ってもらう為のPR活動
・ 健康づくりの普及とサポート

【キャラクターモデル】

ラブラドルレトリバー
介助犬や盲導犬など、人間の生活をサポート
する犬のなかで最も多い犬種

【イメージカラー】

市の花「ふじ」をイメージした、藤色

【趣味】

・ 健診を受ける
・ 毎日ウォーキング（散歩）をすること
サポ犬自身も健康づくりに積極的に取り組んでいます

今後チラシやパンフレットなどいろいろな所で登場
します。かわいがってくださいね♪

2015年(平成27年)9月11日 タウンニュースに掲載されました。



【トレードマーク】

コンシェルドッグの証として被っているコンシェルジュハット

【チャームポイント】

からだの健康も、こころの健康も願う、ハート型のほっぺ

【ハーネス】

介助犬が付けている、人を上手に導くために必須のもの

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！

今年度も残りわずかになり、検診をまだ受けていない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで平成28年3月27日(日)に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。今まで乳がん検診に行ったことがない方や平日は忙しくて受診が難しい方など、日曜日に受診できるこの機会に是非検診を受けてみてはいかがでしょうか。

◆日 時	平成28年3月27日(日)	予約制/先着50名
◆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

※負担金免除要項については、藤沢市HPに掲載してあります。

◆お申込み方法 ☎0466-88-7305
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上記の番号でお申し込みできます。)

**無料クーポン券を
ご利用いただけます**

前年度満40歳の方に送付されている
今年度のクーポン券の利用期限は
3/31までです

運 動

「肩こり解消・姿勢改善に効果的!」

パソコン仕事や寒さで背中が丸くなりがちです。1日数回行いましょう!

◆方法

- ① 両腕を前に伸ばします。
- ② 右腕は前回し、左腕は後回しをします。
- ③ 20回位ぐるぐる回したら、反対に回します。
- ④ 交互に2~3セット行います。



※肩に痛みのある場合は無理なく行いましょう。

『健診』でからだのメンテナンス

たとえば今年で40歳になるAさん、「そろそろ健康面が気になるなあ…」と思い始めています。それぞれのはず、Aさんのからだは今年で築40年の物件なのですから…!!

私たちは、日々活動しています。毎日の積み重ねによって傷む箇所も出てきますし、時には故障だってします。いまの状態で問題ないか？その保守点検（メンテナンス）の役割を果たしてくれるのが『健診』です。1年に1回、ご自分の健康を振り返ってみてください。

からだを作り上げるための食事はどうか？骨組みを強くするための運動（身体活動）はどうか？健診で異常がなければ自信を持ちましょう！もし気になる場所があれば健康づくりで改善できます！当センターでは健診から健康づくりまで一手に担っています。住み慣れたからだで快適に過ごすためにも、ぜひご利用ください。

健診でわかるいろいろな病気

健診はがんなどの病気を早期に発見することが主な目的です。当センターでは年間1万9千人近くの方が健診を受けられますが、その中でも実際に病気が見つかり精密検査や治療につながる方が少なからずいらっしゃいます。健診で見つかった病気の一例をご紹介します。

検査名	受診者数(人)	要精密検査数(人)	精密検査で見つかった病気
胸部 X 線撮影	16,497	196	肺がん 4 人、間質性肺炎 3 人、大動脈瘤 1 人、非結核性抗酸菌症 1 人など
上部消化管 X 線撮影 (バリウムの検査)	7,572	263	胃がん 5 人、食道がん 3 人、胃潰瘍 9 人、十二指腸潰瘍 3 人、食道粘膜下腫瘍 2 人、胃粘膜下腫瘍 1 人など
乳房 X 線撮影 (マンモグラフィ)	4,109	216	乳がん 19 人、乳がん疑い 1 人など
頭部 MRI・MRA	282	13	脳動脈瘤 1 人、脳腫瘍 3 人、脳梗塞疑い 1 人、脳出血疑い 1 人など
胸部 CT	311	14	肺がん 2 人、間質性肺炎 1 人、肺気腫 1 人、COPD 1 人、大動脈瘤/解離疑い 1 人など
腹部超音波	3,446	40	肝がん 1 人、その他がん疑い 2 人、肝血管腫 8 人など
上部消化管内視鏡	935	69	萎縮性胃炎 18 人、逆流性食道炎 14 人、胃潰瘍 8 人、ヘリコバクター・ピロリ菌陽性 7 人など
子宮がん検診 (細胞診、内診、超音波)	2,881	60	子宮筋腫 17 人、子宮頸管ポリープ 8 人、卵巣腫瘍 5 人など

調査期間：平成25年度（平成25年4月1日～平成26年3月31日）

ここでご紹介した検査はあくまでも一部です。総合健診(人間ドック)ではさらに多くの検査項目により様々な病気の早期発見に役立ちます。治療が必要な場合は、ご希望をお聞きしながら適切な医療を受けられるよう、次の医療機関へおつなぎします。どんな病気も早い段階で発見できれば有効な治療方法や選択肢がありますので、恐れることはありません。

事業紹介

コンディショニングトレーニング

身体の動きを良くすることを目的としたトレーニングです。ボール、棒などを使用しながら運動を行います。月～金曜日開催しています。

派遣指導

公民館、サークルなどの要請により運動指導(有料)を行っています。テーマは要望に応じ様々な内容で実践しています。

ロコモ講座

藤沢市医師会整形外科医会の協力を得ながらロコモをテーマに教室を開催しています。今年度は2回開催予定です。

イベント

「公民館まつり」「骨と関節のフェスティバル」「乳がんイベント」などのイベントに参加しています。筋肉量・体力測定を通して健康づくりの普及に努めています。

お問い合わせ

保健事業課

TEL 0466-88-7311

プラス・テン講習会を今年も開催しま〜す!!

藤沢市民を対象とした「ふじさわプラス・テン体操」・「かわせみ体操」を解説し実践する講習会です。

健康づくりの為に運動を始めたい・続けたいと考えている皆さんの活動をサポートします。

昨年は藤沢市の中でも4地区を選抜し行いましたが、今年はな〜んと全13地区で行います。

この機会に是非参加し「ふじさわプラス・テン体操」・「かわせみ体操」を習得し、ご自身・グループ仲間の健康維持に活用してみたいかがでしょう。費用は無料です。

詳細は「広報ふじさわ」をご覧ください

参加者には
プラス・テン体操の
CDかDVDの
どちらかをプレゼント
しちゃいます!!



「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
12/2(水) 午後	湘南大庭公民館体育室	50人	11/17(火)	湘南大庭公民館 ☎ 87-1112	室内シューズ タオル・飲み物
12/9(水) 午後	長後公民館ホール	50人	11/9(月)	保健医療センター保健事業課 ☎ 88-7311	タオル・飲み物
12/16(水) 午後	辻堂公民館ホール	30人	11/30(月)	辻堂公民館 ☎ 34-9151	タオル・飲み物
1/19(火) 午後	御所見公民館ホール	50人	12/17(木)	保健医療センター保健事業課 ☎ 88-7311	タオル・飲み物
1/28(木) 午前	村岡公民館ホール	50人	1/8(金)	保健医療センター保健事業課 ☎ 88-7311	タオル・飲み物
2/16(火) 午後	明治公民館健康プラザ 体育室	50人	2/2(火)	明治公民館 ☎ 34-5660	室内シューズ タオル・飲み物

午前：10：00～11：30 午後2：00～3：30 ※上記以外の7地区は今年度プラス・テン講習会を終了しました

●お問い合わせ 保健事業課 **TEL 0466-88-7311**

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いただけます。

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いただけます。

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いただけます。

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いただき、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

