

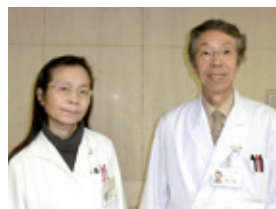
わたしたちがみなさまの健康管理のサポートをします

当財団の「健診・健康づくり事業」には多くの専門家が従事しており、質の高いサービス提供に努めています。一般の方にはなかなかなじみの薄い職種もありますが、今回はその一部をご紹介します。

人間ドック健診専門医

人間ドック健診専門医は人間ドックを含めた健診の目的である受診者の健康増進、疾病予防のための生活指導、すなわち一次予防、さらには早期発見・早期治療による健康の回復など二次予防の重要性を認識し、より質の高い健診を受診者に提供するために、日本人間ドック学会と日本総合健診医学会が認定しています。

当財団では2人の専門医が常勤しており、精度の高い健診に貢献しています。



人間ドック健診情報管理指導士(人間ドックアドバイザー)

健康診断の結果をふまえて、食事や運動、生活習慣の改善方法をアドバイスする人間ドック学会の認定資格です。当財団では3人の人間ドックアドバイザーが常勤しています。

おひとりお一人の現状や価値観に合わせながら、どのようにしたらより健康的になるかを一緒に考えていきます。



超音波検査士

臨床検査室では、超音波検査士(健診部門)を持つ技師が1人います。

超音波検査士とは社団法人日本超音波医学会の認定資格です。日本超音波医学会が超音波検査の優れた技能を有するコメディカルスタッフを専門の検査士として認定する資格で、超音波医学の深い知識と優秀な検査技術を保持していることを広く認定・公示するものです。

現在は、受診者の皆様のニーズに合わせて健診超音波検査は女性技師が対応していますが、担当者同士で知識を共有し、より精度の高い検査を行うよう心掛けています。



ピンクリボンアドバイザー

ピンクリボンアドバイザーは、認定NPO法人乳房健康研究会が実施する、認定試験の合格をもって認定されます。当財団には6人のピンクリボンアドバイザーが勤務しており、一人でも多くの方に乳がん検診を受診して頂くため、乳がん検診の正しい知識を伝えたり、受けようとする人のサポーターになる等の活動をしています。



健康運動指導士・健康運動実践指導者

健康運動指導士・健康運動実践指導者とは健康・体力づくり事業財団の認定資格です。

保健医療関係者と連携し、医学・運動生理学の基礎知識などをもって、個々の心身状態に応じた、安全で効果的な運動を実践するための運動プログラムの作成や指導を行い健康づくりを積極的にすすめる役割を担っています。



当財団のトレーニング施設では、健康運動指導士または健康運動実践指導者の資格を取得している9人が運動指導にあたっています。

胃がん検診専門技師

日本消化器がん検診学会は、上部消化管検査に関する優れた専門知識および技術を備えた診療放射線技師を養成し、検査・検診施設の精度向上のために胃がん専門技師制度を設けました。

それにより、救命可能ながんを明確に描出し、診断に有効な画像を医師に提供する事で、受診者の皆さんがより質の高い検査を安心して受けられるようになりました。



当財団では胃がん検診専門技師の資格を2人が取得しており、装置の安全管理の徹底や他の検査担当者の指導にあたっています。

肺がんCT検診認定技師

肺がんCT検診は健康な人が対象のため、最小限の被ばくで高い精度の結果を得ることが求められます。そこでNPO肺がん検診認定機構が設立され、医師と技師を対象に認定制度が設けられました。

肺がんCT検診認定技師は、肺がんCT検診における被ばく低減技術や装置の安全・精度管理、読影医の支援としての異常所見検出を目的としており、当財団では1人が取得し、検査および他の検査担当者の指導にあたっています。



検診マンモグラフィ撮影認定放射線技師

NPOマンモグラフィ検診精度管理中央機構による活動は、乳がん検診の精度を高めることにより利益を高め不利益を減らすことで、結果として乳がんによる死亡率減少効果を高めるとともに、健康生活の延長に貢献できるよう乳がん検診の精度向上と普及を目的としています。

検診マンモグラフィ撮影認定放射線技師は、撮影技術はもちろん、被ばく低減の知識やより繊細な石灰化等を描出するための機器精度管理等の総合的な知識に関する資格であり、当財団では女性技師2人が取得し対応しています。



ふじさわプラス・テン体操

ふじさわプラス・テン体操は、健康づくりに効果的な要素である「ストレッチ体操」、「有酸素性運動」、「筋力増強運動」、「バランス運動」で構成した10分間の運動プログラムです。

馴染みのある童謡の音楽で、座位でも立位でも行う事ができます。立位での平均運動強度は安静時の約3倍（普通歩行と同じくらい）で気軽に運動できます。腰痛対策に有効なストレッチ体操も含まれています。

体操の動画は当センターのホームページやスマホからご覧になれます。解説書もダウンロードできますので、是非ご検索ください。



プラス・テン体操

検索

「腰痛はもっとも身近な自覚症状です」

日本人のうち、体の自覚症状で男性の1番目、女性の2番目に多いのが「腰痛」です（平成25年度国民生活基礎調査；厚生労働省）。腰は“からだのカナメ”といわれるようにとても重要な部位で、痛みがあることによって日常生活にも支障を来すものです。

腰痛には起こりやすい動き・姿勢がありますので、日頃から注意することで腰痛の予防になります。



腰を曲げるのではなく、お相撲さんのようにしっかりとしゃがみ込み、そのまま足の力を使って立ち上がるようにしましょう。

腰痛の痛みの原因は「筋肉の緊張」がほとんどです。

仕事でのイライラ、心配事などによるストレスも筋肉の緊張につながり腰痛の原因となることがあります。ストレスはなるべく溜めない、積極的に発散するよう心掛けましょう。

①良い座り姿勢

②悪い座り姿勢



おしりの上にまっすぐ背骨が立つように、背筋を伸ばして座るようにしましょう。背中を丸めた姿勢では、腰にかかる負担がおおよそ2倍も違います。

運 動

アライメント(ゆがみ具合)チェックをしてみましょう！

身体、ゆがんでいませんか？チェックして修正してみましょう。

◆方法

正面から鏡に身体をうつし、チェックしてみましょう。
左右の肩の高さは同じですか？



①肩を下げ、頭を倒す。



②体側を伸ばす。
大円筋・広背筋、腰方形筋などを伸ばす。



※ 上記は左肩が高かった場合の修正方法を載せています。右肩が高い場合は左右を逆にして実施してください。

寒い季節は姿勢が悪くなり、アライメントが崩れやすくなります。
アライメントを修正し、ゆがみの無い身体を手に入れましょう。めざせ、姿勢美人！！

4月から追加されるオプション検査について

～総合健診を受診される方へ～

当センターでは総合健診を受ける方へ、多くのオプション検査をご用意しております。日頃気になる部分はオプション検査を追加する事でより詳しく検査できます。お申し込みは、事前に受け付けておりますが、当日の間診や診察でご相談頂ければ、お勧めのオプション検査をご案内致します。

また2016年4月から新しいオプション検査が追加されますのでご紹介致します。料金等の詳細については4月以降のホームページ又は直接お電話でお問い合わせください。



血液検査	糖尿病検査	インスリン	膵臓から分泌されるホルモンで、食事によって上がった血糖を下げる働きがあります。糖尿病初期（予備群）では過剰に出ることがあります。
		HOMA-R	血糖を下げるインスリンが膵臓から十分に出ているのに感度が悪く血糖が下がらない状態（インスリン抵抗性）を評価する指数です。糖尿病が心配な方、糖尿病予備群の方にお勧めです。
	心機能検査	NT-proBNP	心臓から分泌されるホルモンで、高血圧や弁膜症などで心臓に負担がかかると増加します。心電図と併用することによって症状が出ていない早期の心不全の発見に有効です。

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

