

オーダーメイドの健康づくりを専門スタッフがお手伝いします！

6ヶ月で脱！
生活習慣病

健康支援プログラムのご案内

生活習慣病の原因を見つけだす！ 6ヶ月間改善プログラム



1年以内の健康診断の結果をもとに、保健師(生活習慣)・管理栄養士(食事)・運動指導員(運動)の各専門スタッフとの面談により、生活習慣の問題点を見つけだします。改善目標をたて、6ヶ月で達成できるプログラムを作成します。

運動習慣を身につけたい方は、
運動プログラムを作成し、トレーニングもできます。

トレーニングご希望の場合、初年度の体力度チェックは無料、
トレーニングは1回500円でご利用になれます。(2年目からは700円)



スタート



目標達成に向けて、プログラムを実施します。
3ヶ月後に目標の達成度をチェックし、
必要に応じてプログラムの修正をします。

がんばろう！

3ヶ月
経過

ゴールは目の前！

6ヶ月
経過

目標達成後も、健康的な生活を
継続できるようアドバイスします。



ゴール
達成

随時
受付中

専門スタッフがあなたの健康づくりをお手伝いします！
生活習慣病改善に向けて一緒に頑張ってみませんか？

【お問合せ・お申込】 藤沢市保健医療センター 保健事業課 電話：88-7311

あなたの1日の食塩量は何グラム？

私たちが普段食べている和食はヘルシーで健康的なイメージがあります。一方、醤油や味噌などを使用した伝統料理は食塩が多く含まれる特徴があります。日本人の食塩摂取量は1950年代の東北では25g/日という時代を経て、最近では低下傾向にあるものの10.4g/日と諸外国に比べて高く、WHOでは5g/日未満を推奨しています。高血圧は日本で最も多い生活習慣病で、脳卒中や心臓病・腎臓病の原因でもあり、厚生労働省は2015年に高血圧予防の観点から食塩摂取量の目標を男性8g/日未満、女性7g/日未満と低めに変更しました。高血圧の方は6g/日未満、腎臓病の方は3～6g/日未満が目安となっています。また食塩の摂り過ぎは胃がん、骨粗鬆症、尿路結石などにも悪影響を及ぼすことがわかっており、減塩を心がける事は高血圧の人だけでなく大切なことです。最近では減塩の食材も増え、意識して減塩を実践している方が多いのですが、必ずしも理想的な減塩に繋がっていないのが現状です。日々変わる食塩摂取量を正確に測定することは困難ですが、何か指標になるものはないかと考えられたのが随時尿による食塩摂取量の推定です。1日の尿を溜めて測定する事で信頼性の高い結果が得られる方法もありますが簡単ではありません。随時尿による評価は前日を中心に直近数日の食塩摂取量を反映していると考えられます。当センターでは2014年4月から随時尿の食塩摂取量検査を行っています。2015年度は311名が検査を行い、結果は男性が平均9.85g/日、女性は平均9.45g/日の推定量で、厚生労働省の推奨量を超えていました。繰り返し測定する事で自分の食生活の傾向を考える目安にしてください。



- 検査名** : 食塩摂取量検査
検査方法 : 尿中ナトリウムとクレアチニン(健診当日の尿検査)、身長、体重、年齢から1日の推定食塩摂取量を算定します。
料金 : 540円(ただし、総合健診・シニア健診・体力度チェックのオプション検査) 健診結果の事後相談で受診した場合は保険診療での検査も可能です。
 ※希望者は管理栄養士による食生活相談を受けることもできます。
お問合せ : 藤沢市保健医療センター 検診受付 TEL 0466-88-7305

◆食塩1gの調味料

調味料や汁物は調整しても、見えない食塩(外食や総菜、製造過程で塩が入る加工食品)が食塩摂取量を増やします。



※製品によって異なります

◆見えない塩分

魚加工品

あじの開き、塩鮭、塩サバ、シシャモ、たらこ、シラス干し、スモークサーモン、ねり製品



肉加工品

ハム、ベーコン、ウインナー



嗜好品

経口補水液、スポーツドリンク、塩飴、せんべい



野菜加工品

漬け物、佃煮、甘酢漬け ※自家製含む



受けてますか？ 乳がん検診

平成 27 年度 当センターにおける藤沢市乳がんマンモグラフィ検診に関するアンケートより

マンモグラフィ検診の受診率は年々伸びておりますが、藤沢市の受診率は全国平均を下回っている状況です。

そこで平成27年度藤沢市における乳がんマンモグラフィ検診の受診率向上を目的として受診者の方にアンケートを実施し、今回は計2,362人にご協力いただきました。その中でも受診された方の年齢(図1)、受けなかった(久しぶりに受診した)理由(図2)、当センターにおける乳がんマンモグラフィ啓発イベントの認知度(図3)をまとめましたので、ご報告いたします。

乳がんの発生は20代過ぎから認められ30代ではさらに増え、40代後半から50代前半でピークとなっています。しかし、今回の統計ではピークの50代受診者

が少ないことがわかりました。また受けなかった(久しぶりに受診した)主な理由としては、「検査が怖い・痛い」「忘れていた」との意見が多く、その他に「時間がない」「仕事が休めない」などの意見もいただきました。

これまで一人でも多くの方に乳がんマンモグラフィ検診の大切さを知っていただき、受診率向上につなげるための啓発イベントを3回行いましたが、知っている方は約3割という状況でした。

日本では乳がんによって年間約1万3,000人が亡くなっています。死亡する割合も年々増加傾向にあり、無料クーポン券の配布や啓発活動で受診促進をはかっていますが、まだまだ受診率は低い状況にあります。

当財団でも女性技師を中心に受診しやすい環境の整備や年2回の日曜検診を行っております。受診されたことがない方もぜひ一度乳がんマンモグラフィ検診を受けてみてはいかがでしょうか。

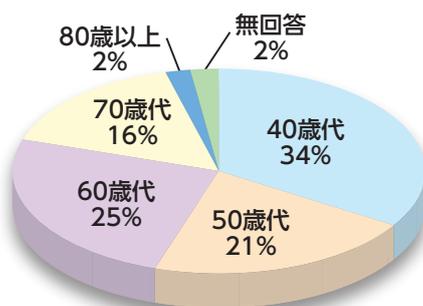


図1 受診者年齢

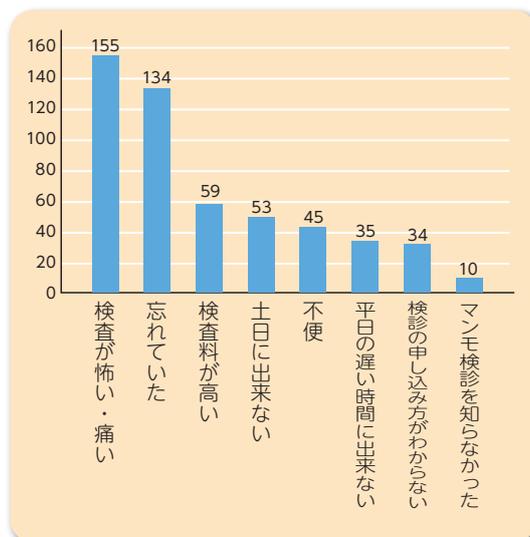


図2 受けなかった(久しぶりに受診した)理由

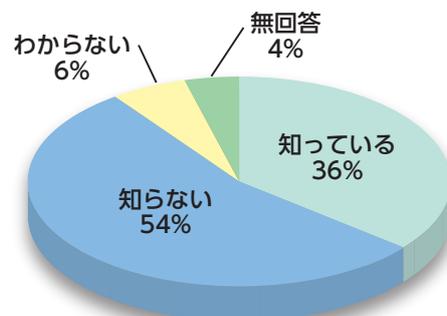


図3 乳がんマンモグラフィ啓発イベント認知度

◆お問合せ 藤沢市保健医療センター検診受付 TEL 0466-88-7305

* 検診当日は保険証と藤沢市乳がん検診受診券をお持ちください。

◆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歳以上の方 1,800円

* 検査日・時間については予約時にご確認ください。

夏場の食中毒に要注意!

梅雨の時期から夏場にかけて(6～8月頃)は高温多湿な状態が続き、細菌による食中毒が増えてきます。食中毒を引き起こす代表的な細菌は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O-157など)、サルモネラ属菌などです。

食中毒の主な原因は体内に侵入した細菌やウイルスが胃液などで消化されずに、腸管内で増殖したり毒素を出すことで引き起こされます。家庭でも起こりえる事なので、以下の3原則と6つのポイントを理解して食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- 1 食品の購入：消費期限を確認し、肉・魚は個別に汁が漏れないように包み、保冷剤(氷)などを入れる。
- 2 家庭での保存：帰宅後すぐに冷蔵庫に入れる。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持し、詰めすぎないようにする。
- 3 下準備：石けんできれいに手洗いをし、肉・魚を切ったあとの包丁やまな板などは洗って消毒する。タオルやふきんは清潔なものを使う。
- 4 調理：作業前に手を洗い、加熱は十分に(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)。電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする。調理を途中で止めた時は冷蔵庫で保存する。
- 5 食事：食事前に手洗いし、盛り付けは清潔な器具や食器を使用する。長時間室温に放置しないようにする。
- 6 残った食品：保存する場合は、手洗い後に清潔な器具や容器を使い、早く冷えるように小分けにする。時間が経過したものや少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。温め直す時は十分に加熱する(目安は75℃以上)。

※厚生労働省HPより一部引用

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

