

第5回 からだ、げんき!健康まつり!

~あしたは安心 いざ!健診~

10月22日(土) 午前10:00~午後4:00

場所: 藤沢市保健医療センター



今回は、乳がん検診啓発イベント「受けてみよう乳がん検診2016」を同時開催いたします。今まで以上に多くの方にご来場いただけるようさらに充実したプログラムを揃え、準備を進めています。様々な情報をそれぞれ専門分野の方々にお話ししていただきます。総合健診(人間ドック)体験ツアー見学会として、実際の健診内容に沿ってMRI、CT、内視鏡などをご覧になっていただき、生活習慣病に関するワンポイントアドバイスも同時に行います。

体験コーナーは、「ちょっと身体を動かしてみようかな」と思っただけのような、健康生活に役立ち簡単にできる体操や効果的な身体の使い方などをご紹介します。

特設コーナーも設け、生活や健康管理・健康づくりのホットな情報を皆様にお届けいたします。

活気あふれる会場で、楽しみながら自分自身の健康や身体について関心を深めてみませんか。

職員一同、皆様のご来場をお待ちしています。

◆講演会◆ 定員 200人
会場 3階 研修室

参加
無料

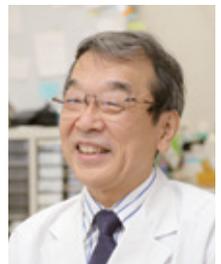
申込
不要

①11:45 ~ 「自分らしく暮らし続けるために~かかりつけ医を持とう~」
藤沢市医師会在宅医療支援センター 黒坂由美子氏

”受けてみよう乳がん検診 2016”

②14:00 ~ 「乳がん検診を受けよう!」
~マンモグラフィ検診と超音波検診について~
よこはま乳腺・胃腸クリニック院長 久保内光一先生

③15:00 ~ トークショー「スポーツと音楽、私の健康管理」
元バレーボール日本代表、淑徳大学バレー部監督 益子直美氏
レディオ湘南DJ・元プリンセスプリンセス・作詞家 富田京子氏



久保内 光一先生



富田 京子氏



工藤江里菜
ミニコンサート

♪あしたは安心 いざ!健診♪
①11:00 ~ 11:30
②13:00 ~ 13:30



ふじさわ
プラス・テン体操

①10:45 ~ 11:00
②12:45 ~ 13:00



益子 直美氏

※ご来場の際は、電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。

見学ツアー

10時～
定員
100人

実際の健診内容に沿って、MRI、CTなど、高度医療機器も見ることができるツアー

1階検診施設にて総合健診(人間ドック)体験ツアー見学会ワンポイント・アドバイス(保健指導等)を行います。

※2階に相談ブースあります。

※当日は人数制限がありますので、ご了承ください。
※今回は、無料計測会(血管年齢・骨密度等)は行いません。
※ツアーに参加された方には、総合健診割引券等の特典があります。



1階 特設コーナー

- ◆藤沢市保健医療部健康増進課 「生活習慣病・がん予防に役立つ情報発信！」
- ◆食生活改善推進団体 四ツ葉会「カルシウムメニューの紹介」
- ◆健康づくり普及推進団体 健康ふじさわ「健康づくりウォーキングマップの紹介」
- ◆平成27年度 特定保健指導「藤沢市民の実態」

2階 体験コーナー

◆**トレーニング室** 各時間帯定員10人 ※開始10分前までに多目的室にお越しください。

ストレッチ体操、トレーニングマシン体験(約20分)

- ①10:00 ②10:25 ③10:50 ④11:15 ⑤11:40 ⑥12:05 ⑦12:30
- ⑧12:55 ⑨13:20 ⑩13:45 ⑪14:10 ⑫14:35 ⑬15:00 ⑭15:25

◆**多目的室：定員20人** ※開始10分前までに多目的室にお越しください。

- ①10:30～11:15 「コグニサイズ」
 - ②11:30～12:30 「姿勢改善エクササイズ」
 - ③13:30～14:30 「ボディエクササイズ」
- 公益財団法人藤沢市みらい創造財団

◆**健康学習室A 10:00～16:00**

「介護・介助のはじめて」

～最新型の介護ベッドに寝てみよう!!～

※在宅療養生活の相談もお受けします。

看護師や理学療法士、作業療法士がやさしくレクチャーいたします。

介護食の
味見ができます!

「訪問看護って何?」
「ケアマネージャーは
何するの?」等
に答えます。

◆**健康学習室B 10:00～14:00**

「ふじさわプラス・テン～身体活動と認知症の予防～」

- ・認知機能についての簡単チェックと脳トレ体験(iPadを用いて)
 - ・ふじさわプラス・テンの取り組み紹介
- 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科



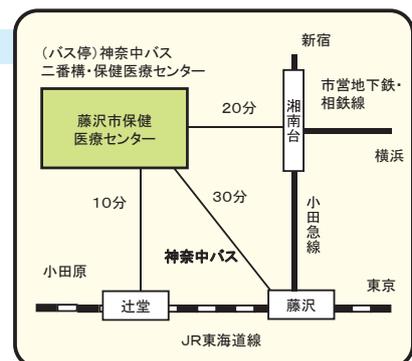
◆アクセス

○交通のご案内

バス利用「二番構 保健医療センター」下車

- ①辻堂駅北口からバス約10分
- ②藤沢駅北口からバス約30分
- ③湘南台駅西口からバス約20分

※ご来場の際は、電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。
※内容は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。



いざという時の心肺蘇生法

夏の暑さも落ち着き、いよいよスポーツの秋です。夏にオリンピックが開催され運動を始めようと考えた方も多いのではないのでしょうか。ランニングなど手軽に始められる一方、事故の報告もあります。

運動中の突然死ではランニングが最も多いという報告もあります。そのような事故が起きてしまった時、有効なのがAEDを活用した心肺蘇生法です。心肺蘇生法とは呼吸・心臓が停止している人に対し、救命のために胸を強く圧迫したり息を吹き込んだりしてその動きを助ける方法です。

●手順

1

意識の確認を行う。
肩を叩き、声を掛ける。



2

反応がない場合は協力者を求め、119番通報とAED（自動体外式除細動器）の手配を依頼する。



3

胸と腹部の上下をすばやく確認し、呼吸の有無を確認する。

4

心肺蘇生法を行う。AED到着まで胸骨圧迫をする。胸の真ん中を5～6cmの深さで圧迫し、100～120回/分のスピードで押す。
プリンセスプリンセス「ダイヤモンド」のリズムが丁度よい。



5

AED到着次第、迅速に除細動を使用する。



6

除細動後、心肺蘇生法を再開し、救急隊が到着するまで続ける。



救急車の到着までに平均5～6分かかるとされています。人の脳は酸素が無くなってから3～4分で死に至ります。救急車を待つ間に一刻も早く心肺蘇生法を行うことが救命率に大きく影響します。いざという時の為に、応急手当の方法を身に付けましょう。

また、日頃から外出した際はAEDの設置場所を意識することも大切です。当センターでは1階と2階にAEDが設置してあります。

運 動

身近にあるものでストレッチをより効果的に!!

運動の秋です。運動後に疲れを残さないようしっかりストレッチしましょう。今回はウォーキング・ハイキングなどの後に効果的なストレッチをご紹介します。



◆方法

① 脚の後ろ側全体を伸ばします。
お尻をクッションの上にのせ、脚を開脚し前傾します。
両手を前に伸ばします。



② 体幹を支える背中やお腹を伸ばします。
腰と床の間にクッションを入れ両腕を耳につけるようにしてからだを一直線に伸ばします。



からだが硬い人も、骨盤の下にクッションを入れることで、骨盤が正しい位置となり、楽にストレッチをすることができます。

生活習慣病予防教室のご案内

「生活習慣に気をつけて」と言われたけど、具体的にどうすればいいの!?
自覚症状がないからまだ大丈夫だと思っているのだけど…?

血圧が高め

糖尿病が心配

腎臓の機能が弱っていると
言われた!

		高血圧予防教室	糖尿病予防教室	CKD(慢性腎臓病)予防教室
講習日	1日目	11月21日(月)	12月14日(水)	平成29年2月27日(月)
	2日目	11月28日(月)	12月21日(水)	平成29年3月6日(月)
受付開始日		11月4日(金)	11月18日(金)	平成29年2月2日(木)
時間		10:00~11:30		
会場		藤沢市保健所 3階研修室		



高血圧・糖尿病・CKD(慢性腎臓病)を予防、改善するためのライフスタイルのコツをお伝えする教室です。1日目は主に食生活・2日目は運動について、実践を交えてお伝えします。

お申し込みは、それぞれの受付開始日、9時~先着順。
藤沢市保健医療センター保健事業課へ
☎ 0466-88-7311

藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診 日曜日にも行います!

平成28年11月6日(日)に藤沢市乳がんマンモグラフィ併用検診を今年も実施する事になりました。平日は忙しくて受診が難しい方や今まで乳がん検診に行ったことがない方など、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11月6日(日) 8:30~(予約制)
- ◆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に掲載しております。

- ◆お申し込み方法 ☎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や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

