

藤沢市

保健医療センター

だより

Vol.16 冬号

音楽に合わせて楽しく動いてリフレッシュ! 覚えた体操を仲間と一緒に広めていこう!

ふじさわオリジナル体操講習会

要予約

無料

ふじさわ プラス・テン体操

健康づくりに
効果的な要素が満載!



参加特典あり!
CDまたはDVDさしあげます

かわせみ体操

誰でも気軽にできる体操を
運動サポーターが制作!



サポ犬

講習日	時 間	会 場	室内履き	申込開始日
3/2(木)	10:00~11:30	六会公民館 体育室	必 要	2/1(水)

ご予約は下記<お問い合わせ>まで

はじめよう

公園

で気軽に健康づくり

予約
不要

無料

身近な公園で楽しみながら、ココロとカラダの健康づくりをしませんか?

日 付	3/1(水)	3/8(水)	3/16(木)	3/22(水)	3/28(火)
場 所	唐池公園 (六会)	大塚戸公園 (湘南台)	西方公園 (片瀬)	東羽根沢公園 (湘南大庭)	神台公園 (明治)
時 間	10:00~11:30	9:30~11:00	10:00~11:30	10:00~11:30	13:30~15:00

健康遊具*の使い方や公園でできる健康づくりをご紹介します。幅広い年齢の方にご参加いただけます。
※健康遊具とは、ストレッチや簡単な筋トレができる 大人用の遊具です。

<お問い合わせ> 藤沢市保健医療センター 保健事業課 88-7311 平日 9:00~17:00

藤沢市国民健康保険ヘルスチェック 日曜健診のご案内

平成29年3月26日（日）にヘルスチェックを実施します。

今まで健康診断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ぜひ健診を受けてみませんか。

- ◆日 時 平成29年3月26日（日） 8:45～（予約制）
- ◆対 象 藤沢市国民健康保険に加入されている31歳～39歳の方
藤沢市から送られたヘルスチェック受診券をお持ちの方
- ◆費 用 2,000円、 オプション 安静時心電図 1,400円
- ◆申込み方法 藤沢市から送られたヘルスチェック受診券をご準備の上、
電話もしくはホームページからお申し込みください。
受診券を紛失された方は、電話のみのお申し込みとなります。
受診当日に藤沢市国民健康保険以外の保険に加入の方は
受診できません。
※健診当日は保険証とヘルスチェック受診券をお持ちください。
- ◆申込み先 ☎0466-88-7305（平日9:00～17:00）
保健医療センター検診受付
（平日の健診の御予約も上記の番号でお申し込みできます。）
- ◆ホームページ <http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp>

藤沢市乳がんマンモグラフィ検診 日曜日にも行います！

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るのではないのでしょうか。

そこで平成29年3月26日（日）に藤沢市乳がんマンモグラフィ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ぜひ検診を受けてみませんか。

無料クーポン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
今年度のクーポン券の利用期限は3 / 31（金）までです

- 日 時 平成29年3月26日（日） 8:45～（予約制）
- 対 象 藤沢市在住の40歳以上の方
- 費 用 40歳代 3,000円、 50・60歳代 1,800円、 70歳以上 無料
※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。
- 申込み先 TEL 0466-88-7305（平日9:00～17:00）
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。）

第5回からだ、げんき!健康まつり!開催報告

薄曇りでちょっと肌寒い10/22土曜日、「第5回からだ、げんき!健康まつり!～あしたは安心いざ!健診～」と「受けてみよう乳がん検診2016」を初めて同時開催しました。

各フロア、体験をテーマに、1階健診体験ツアー、2階健康スポーツ体験、トレーニングマシン体験、高齢・介護者体験等のプログラムを設定し、皆さん日頃できない体験を熱心に取り組まれていました。

3階では、黒坂由美子氏による在宅医療の講演、久保内光一先生によるマンモグラフィ検診・超音波検査についての講演と益子直美さん・富田京子さんによるトークショーが行われました。音楽と健康についてのエピソードも聴くことができ、参加された方々には大変好評でした。

また、工藤江里菜さんのミニコンサート、ふじさわプラステン体操の体験也大盛況であり、スポーツ・音楽を通じて多くの方に乳がん検診についての理解を深めていただけたと思います。その他、認知症簡単チェック、食事・栄養ワンポイントアドバイス、藤沢市健康増進課や市民の健康づくり支援団体のブースにも多くの方が集まっていました。

開催にあたりご協力いただいた各団体、並びにご来場いただいた皆様に感謝申し上げます。これからも皆様に親しまれる藤沢市保健医療センターを目指して、職員一同頑張っまいります。



工藤江里菜さんミニコンサート



益子直美さん・富田京子さんによるトークショー

「あしたもけんこうすばらしい」

連載シリーズ 第一弾! 「あし」

「あしたもけんこうすばらしい」をキーワードに、音楽に合わせ、簡単にからだを動かせる運動をシリーズでご紹介します。音楽は辻堂駅開設100周年を記念して、2016年12月1日より駅の発車メロディーになった「浜辺の歌」に合わせてみましょう!

足 指と足首の運動

A 足指ジャンケン

- ①グー（足指を全て丸める）
- ②チョキ（親指だけ立てる）
- ③パー（足指全て大きく開く）

B 足首ほぐし

- ④足首を起こす（左右交互）
- ⑤足首を倒す（左右交互）

C 足首回し

- ⑥足首を回す（内回し）
- ⑦足首を回す（外回し）

A 足指ジャンケン



花粉症の季節です

今年も花粉の気になる季節になりました。現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となってくしゃみ・鼻水・鼻づまりや目のかゆみ・涙・充血などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。主な原因となる花粉はスギ（関東では1月～5月）、ヒノキ（2月～6月）、カモガヤ（4月～7月）、ブタクサ（8月～10月）などがあります。花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉がからだに入らないようにする注意や工夫が大切です。

〈外出時の花粉症対策〉

●花粉症情報をチェックしましょう

スギ花粉が一番多く飛ぶのは、雨が降った翌日の風の強い晴天の日です。

●一日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃）の外出をなるべく避けましょう

●外出時は帽子・めがね・マスクを使用し完全防備しましょう

●帰宅時は玄関でシャットアウトしましょう

衣類やペットについた花粉は外で払い、室内に持ち込まないようにしましょう。



〈家の中での花粉症対策〉

●ドアや窓を閉め、花粉の侵入を防ぎましょう

●掃除はこまめにしましょう

床がフローリングであれば毎日の拭き掃除が効果的です。

〈就寝時の花粉症対策〉

●布団は外に干さない

布団を外に干すと花粉が付いてしまうので布団乾燥機などを活用しましょう。

また、どうしても干したい時は花粉の飛散量の少ない午前中にしましょう。

取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団表面を掃除機で吸うと効果的です。

●お風呂・シャワーで花粉を洗い流してから布団に入るようにしましょう

●空気清浄機を活用すると効果的です



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

