

保健医療センターだより

発行：公益財団法人藤沢市保健医療財団 発行日：平成 29 年 10 月

公益財団法人藤沢市保健医療財団
乳がん検診啓発イベント

受けてみよう 乳がん検診 2017

～家族で学ぼう 検診の大切さ～

会場：藤沢市民会館第 2 展示集会ホール



オープニングコンサート

13:10～13:45

健診・健康づくりテーマソング

『あしたは安心 いざ!健診』

シンガーソングライター 工藤江里菜

2017年

11月3日(金)祝

13:00～16:00(開場12:30)

参加無料

定員150名

(事前申込不要)

講演会

13:55～15:15

司会：レディオ湘南DJ・元プリンセスプリンセスドラマー 富田京子

『楽しく乳がんを知って、上手に健康を守ろう!』

医療法人湘和会湘南記念病院

乳がんセンター長 乳腺外科医 土井卓子先生

Q&A

『知ってる?乳がんと乳がん検診』

コメンテーター：土井卓子先生 他



土井卓子



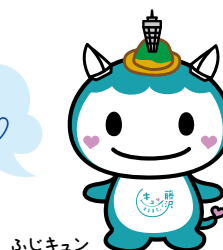
富田京子

ふじキュンと踊ろう 15:25～15:45

『キュンとさせるこのまちで』

指導・協力：湘南ジャズ体操ファミリー代表 相良陽子

湘南ジャズ体操ファミリーのみなさん

会場で
待ってるキュン♡

ふじキュン

【主催】公益財団法人藤沢市保健医療財団

【共催】藤沢市、藤沢市医師会、藤沢市医師会臨床外科医会、藤沢市医師会女性医部会

【協力】藤沢市内マンモグラフィ検診実施施設

御所見総合クリニック、藤沢湘南台病院、呉クリニック、藤沢順天医院、湘南中央病院、湘南藤沢クリニック、
メディカルパーク湘南、リーヴァレディースクリニック、湘南斉藤クリニック、ライフメディカル健診プラザ

サボ犬

お問い合わせ：藤沢市保健医療センター TEL.0466-88-7300(代表)

URL：http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp/

乳がん検診のお知らせ

～どなたでも受けられるようになりました～

乳がん検診は40歳以上を対象として、2年に1回の間隔で受診することが推奨されています。しかし、30歳を過ぎたあたりから乳がんになる方はすでに増加傾向にあるのが現状で、5～10%が遺伝性といわれています。遺伝性乳がんは50歳までに発病するリスクが通常の乳がんの約16～25倍とされており、発症年齢が若いことが特徴です。藤沢市や職場で行われている乳がん検診の対象外である40歳未満の方で「**血縁者が若年で乳がんや卵巣がんになった**」などに該当する方は、受診してみたいかたがででしょうか。「日本乳癌学会 乳癌診療ガイドライン」より

負担金(税込)

乳房X線(マンモグラフィ)検査 1方向: ¥8,100

乳房超音波検査: ¥5,400

乳房X線検査・乳房超音波検査: ¥11,880

お申込み方法

保健医療センター検診受付にて予約

☎0466-88-7305 (平日9:00～17:00)

※検診当日は保険証をお持ちください。

※藤沢市外の方も受診いただけます。

藤沢市乳がんマンモグラフィ検診 日曜日にも行います!

平成29年10月22日(日)に藤沢市乳がんマンモグラフィ検診を今年も実施することになりました。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29年 10月22日(日) 8:30～(予約制)

対象・負担金

藤沢市在住の40歳以上の方

40歳代: 3,000円、50歳以上: 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。

お申込み方法

保健医療センター検診受付にて予約

☎0466-88-7305

※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。
(平日検査のご予約も上記の番号でお申込みできます。)

**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。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは?



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、眠っている間に一定時間呼吸が止まってしまう病気です。高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の病態に大きく関わっている可能性が指摘されています。また、いびきや睡眠中の無呼吸は睡眠の質を低下させ、日中の眠気などにより交通事故や労働災害を引き起こすこともあります。本人は症状を感じていても、それがSASの影響だとは気づいていない場合が多く、適切な検査や治療を受けていないのが現状です。特に高血圧と合併している場合には、血圧コントロール不良により脳血管疾患や心臓疾患を引き起こす確率が高くなるため、専門医療機関への受診が必要です。

では、なぜ睡眠中に呼吸が止まってしまうのでしょうか?その原因は大きく2つに分けられます。

- ① 空気の通り道である上気道が物理的に狭くなる閉塞性睡眠時無呼吸タイプ(OSA)
- ② 呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸タイプ(CSA)

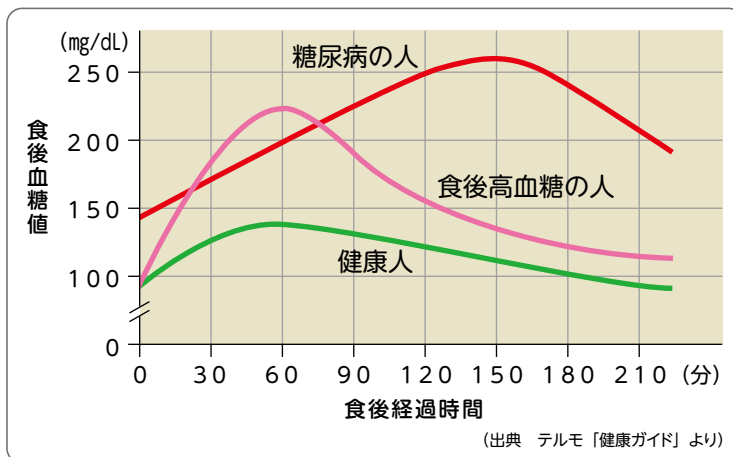
SASの9割が閉塞性睡眠時無呼吸タイプ(OSA)に該当します。

当センターではSAS簡易検査を導入し、診断結果により生活習慣改善の提案や専門医療機関の紹介などを行っています。詳しい内容は下記へお問い合わせください。

《お問い合わせ先》 検診受付: 0466-88-7305(平日9:00～17:00)

食後高血糖はご存じですか？

血糖値は食事をすると高くなり、運動などによりブドウ糖がエネルギーとして消費されると低くなります。糖尿病になるとインスリンの働きが十分でないため、血糖値が常に高くなってしまいます。放置すると全身に様々な影響が出ます。空腹時血糖の測定は糖尿病の基本的な検査ですが、それだけでは把握できないのが「食後高血糖」です。食後高血糖とは食後の血糖値が異常に高くなることです。食事をすると誰でも血糖値は上昇します。インスリンの働きが正常だと上昇の程度は緩やかで、まもなく正常値に戻ります。しかし、インスリンの分泌に何らかの異常があると血糖値は急激に上昇し、その状態が長く続きます。目安として食後2時間経った時の血糖値が140mg/dlを超える場合、食後高血糖とされます。



食後高血糖を放置していると、糖尿病になりやすいといわれています。また、食後高血糖が活性酸素の発生をうながし、血管に酸化ストレスを与え、動脈硬化を促進します。その結果、糖尿病の合併症、とくに心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなるといわれています。そのため、早期に食後高血糖を発見し、改善することが心筋梗塞や脳梗塞を防ぐことにつながります。

保健医療センターでは今後、総合健診のオプションとして食後高血糖の検査を始めます。糖尿病が気になる方は是非、この検査をご活用ください。また、健診結果で糖尿病が気になる方は、当センター3階の保健事業課で、糖尿病療養指導士の資格を持つ保健師や管理栄養士が食事や生活についてご相談を承っております。ご興味のある方は検診受付・保健事業課までお問い合わせください。



あしたも
けんこう
すばらしい

連載シリーズ
第三弾！

「けんこう」

「あしたもけんこうすばらしい」をキーワードに、簡単にからだを動かせる運動をシリーズでご紹介。

今回は「けんこう」です♪楽しく続けて、皆で健康寿命を延ばしましょう！

けんこう
肩甲

骨ほぐして、肩こり予防・解消効果



①肘を水平に後ろへ引く(肩甲骨を寄せる)



②両手を前方に伸ばす(肩甲骨を開く)



③腰に手の甲をあて肘を引く



④そのまま肘を前に出す

次号は「す」を掲載予定です。お楽しみに♪

日常生活に運動を
取り入れて健康に暮らそう！

健康寿命延伸支援事業

ウェルネスプログラム

《平成29年度 これからの予定》

テーマ	日時
3STEP ストレッチ	10月17日(火) 14:00～15:15
リンパトーンストレッチ (乳がん検診啓発)	10月19日(木) 10:00～11:15
肥満解消 ～食べて・動く～	10月26日(木) 10:00～11:15
姿勢改善 (腰痛予防)	11月 7日(火) 14:00～15:15
3STEP ストレッチ	11月14日(火) 14:00～15:15
アロマ de リラックスストレッチ	11月30日(木) 10:00～11:15
リズム体操 (初級)	12月 9日(土) 10:00～11:15
疲労軽減プログラム ～セルフストレッチ&マッサージ～	12月11日(月) 14:00～15:15
3STEP ストレッチ	12月19日(火) 14:00～15:15
ウエルプロ THE BEST!! 年末スペシャル 2017 ストレッチ・頭の体操・筋トレ・ダンス・リラックス	12月28日(木) 10:00～11:15
家でもできるトレーニング	1月 9日(火) 14:00～15:15
3STEP ストレッチ	1月16日(火) 14:00～15:15
疲労軽減プログラム ～セルフストレッチ&マッサージ～	1月22日(月) 14:00～15:15
燃やせ体脂肪! 正月太り解消 年明けスペシャル 2018	1月27日(土) 10:00～11:15
肥満解消 ～食べて・動く～	2月13日(火) 14:00～15:15
バランストレーニング	2月22日(木) 10:00～11:15
正しい食事 de ダイエット	3月 1日(木) 10:00～11:15
あたまとからだの体操教室	3月15日(木) 10:00～11:15
やさしいフラダンス	3月24日(土) 14:00～15:15

- 会場：藤沢市保健医療センター 2 階 多目的室
- 料金：1,080 円 / 1 回、または、5,400 円 / 6 回分一括（1 回お得★）
2 階 券売機で「バラエティ」券をお求めください。
- テーマ、日時は変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。
- ご予約は、開催日の 1 ヶ月前から承ります。



お問合せ・ご予約は…保健事業課 0466-88-6752



健診・検査外来

健康診断のコース、検査項目、料金、申し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のお電話(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、または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

