

# 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30年2月



H29健康寿命延伸支援事業

Wellness Program

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

## ウェルネスプログラム

昨年夏からスタートし、大好評開催中のウェルネスプログラム。その中からとくに人気の高いプログラムの様子をご紹介します！

次回  
3月15日  
開催！

あたまとからだの  
体操教室

健康運動指導士 安田

脳トレと運動を同時に行うことで、認知症  
予防効果があると注目されています。



グループで脳トレ！  
できてできなくてもみんな笑顔◎

頭をフル回転させ、  
声も出して笑ったり  
楽しかった！

3STEPストレッチ

健康運動指導士 鈴木

①からだを温めて ②伸ばして ③効果を実感！  
3STEPでからだを柔らかくするプログラムです♪



普段は意識しない筋肉も伸ばします



柔軟性を測定

変化なし7%

みなさん成果が  
出ています！

柔軟性が改善した93%

とにかく体が硬かったから、  
終わりのほうになるとほぐれて楽になりました。  
家でも継続して実践しようと思います。

参加者の声  
《アンケートより》

## 3月までのプログラム

バランストレーニング

2月22日(木) 10:00～11:15

筋力が衰えるとバランス能力  
が低下し、転倒のリスクが高ま  
ります。バランス運動を行い、  
転倒予防しましょう！



正しい食事 de ダイエット

3月1日(木) 10:00～11:15

効果的に痩せるための食生活  
のコツを、管理栄養士が教え  
ます！参加された方にはレシ  
ピのプレゼントも♪



詳しくは、保健医療センターホームページ  
「教室のご案内」をご覧ください。  
4月以降も、今回ご紹介したプログラムを  
含め、様々なテーマのプログラムを企画し  
ています！  
皆さまのご参加をお待ちしています♡

あたまとからだの体操教室

3月15日(木) 10:00～11:15

お勉強だけでなく運動だけでもない、あたまとからだを  
同時に鍛える、今はやりの脳トレを楽しく行います！

やさしいフラダンス

3月24日(土) 14:00～15:15

ハワイの伝統的な踊り「Hula  
(フラ)」。かんたんなステップ  
で楽しく全身を動かしましょ  
う♪初めての方も大歓迎！



- 場所 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室
- 料金 1,080円/回  
※券売機で「バラエティ」券をご購入ください。
- ご予約・お問合せ  
藤沢市保健医療センター 保健事業課  
TEL:0466-88-6752 FAX:0466-86-6065  
(各回約1ヶ月前から予約開始です)



サボ犬

## 乳がん検診のお知らせ

### 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らっしゃるのではないのでしょうか。そこで平成30年3月25日(日)に藤沢市乳がんマンモグラフィ検診を実施することになりました。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。

#### 無料クーポン券を ご利用いただけます

平成28年度満40歳の方に送付されている  
クーポン券の利用期限は3/31までです

**日時：平成30年 3月25日(日) 8:30～(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、藤沢市ホームページ  
「乳がん検診のご案内」に掲載されています。

#### 申込み先

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)

※検診当日は保険証と乳がん検診受診券をお持ちください。  
(平日の検査のご予約も上記の番号でお申し込みできます。)

## 受けてみよう乳がん検診2017 ～家族で学ぼう検診の大切さ～ 開催報告

11月3日(金・祝)藤沢市民会館第2展示集会ホールにて「受けてみよう乳がん検診2017～家族で学ぼう検診の大切さ～」を開催しました。

来場者数170名とお子様も含め多数の方に参加していただき、家族で乳がんを学ぶ良い機会になっていただけたと思います。アンケートでのご感想では「毎年受診していますが改めて検診の大切さを感じました」、「夫婦で参加し一緒に楽しく勉強させていただきました」など検診の大切さを学んでいただけたようです。アンケートの結果やご感想、質疑応答などはHPにてご覧頂けます。是非チェックしてみてください。今後も皆さまの健康を支援する活動を行っていきます。



ふじキュンによる「キュンとさせるこのまちで」



工藤 江里菜さんによるオープニングコンサート



土井 卓子先生による  
乳房触診指導



工藤 江里菜さん・ふじキュンの  
コラボコンサート



## 冬場のヒートショックに注意!

「ヒートショック」という言葉をご存じでしょうか?ヒートショックとは、温度の急激な変化により血圧が大きく変動することで起きる健康被害をいいます。暖かい部屋から寒い浴室、脱衣所、トイレ、屋外などへの移動により10度以上の変化があると血圧や脈が急激に変動し、心臓や血管に負担がかかります。ひどい場合は、失神や脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。ヒートショックが起こりやすいのは高齢者に多く、若くても糖尿病、高血圧、脂質異常、肥満、動脈硬化のある方、晩酌後に入浴する習慣のある方も注意が必要です。ヒートショックによる事故を未然に防ぐためには、温度差を出来るだけ小さくすることが大切です。また、日頃から健康的な生活習慣を心がけ動脈硬化を予防し血管を強くしなやかに保つことが大切です。動脈硬化は、ほとんど自覚症状がないため症状が出てからでは大変危険です。動脈硬化を調べるために、頸動脈超音波検査(エコー)や頭部のMRI検査などは身体に負担がなくできる検査です。当センターでは総合健診のオプション検査として脳ドックを追加できます。また脳ドック単独コースとしてもご利用いただけます。また人間ドックで心臓に動脈硬化性変化の疑いがあれば、保険診療で心臓造影CT検査の実施が可能です。動脈硬化が心配な方はこれらの検査を活用して、ご自身の血管の状態を知る機会にしてみませんか?興味のある方は検診受付(左ページ参照)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  
第四弾!

「ス」

「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「ス」です♪楽しく続けて、皆で健康寿命を延ばしましょう!

太ももやお尻の筋肉を使うことで、歩き続けられる脚力を身につけましょう!運動不足解消にも効果的!

しゃがむ時・立ち上がる時に、それぞれ4~5秒かけてゆっくり行うのがポイント。

### スクワット(ワイドスタンス)

①足を大きく開いて立つ

②ゆっくりしゃがむ

③ゆっくり立ち上がる



くり返し

まずは、イスに座る⇄立ち上がるのくり返しから始めましょう。慣れてきたら、回数を増やしたり、お尻がイスにつく手前で立ち上がった時に、少しずつ強度を上げましょう。

膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。



次号は「バラ」を掲載予定です。お楽しみに♪

今年こそ！  
**禁煙**  
しませんか？

# ふじさわ禁煙サポートのご案内

家族の受動喫煙も気になるし…  
病気の原因になると  
聞いたら、心配なんだよね…



吸える場所が減って  
肩身が狭い！  
そろそろやめどきかなと  
思っているけど…

タバコをやめようと思っているのに、  
一歩がなかなか踏み出せない方！  
禁煙にチャレンジしたいけれど、なに  
から始めたらよいかわからない方。  
そんなあなたのお力になります！



## 禁煙サポートのスケジュール

【初回相談】※事前予約が必要です

保健師による個別相談

- 禁煙に向けての情報提供、アドバイス
- 呼気中一酸化炭素濃度測定
- 禁煙開始日の設定 など



【初回から 2・4・8 週後】

継続支援（来所・電話・メール）

- 禁煙への取り組み状況などをお伺いします



【6 ヶ月後】

- 来所・電話・メールにてその後の状況をお伺いします
- サポート終了後、アンケートにご協力ください

※禁煙を希望している、藤沢市在住・在勤・在学の方が対象です。

※費用は無料です。

※禁煙治療薬等の薬の処方ではできません。



機械に息を吹き入れて…



喫煙による肺への悪影響を  
数値で確認します

**禁煙成功！  
おめでとうございます**

●禁煙サポートのご予約・お問合せは…  
保健事業課 0466-88-7311 へ

## タバコをやめるとよいことがたくさん！

### 健康

せきや息切れ、肺や心臓の病  
気、がんのリスクが下がり、寿命  
が延びます。イライラしにくくな  
る、肌の調子が多くなる  
等のメリットも。家族  
や周囲の人の健康にも  
よい影響があります。



### お金

※440円のタバコを1日1箱吸う人が、  
禁煙してタバコ代を貯金したら…

1年で約16万円  
5年で約80万円  
10年で約160万円

も貯まります！

貯めたお金で自分にごほうびを♡



### 禁煙成功者の声

- 半世紀喫煙していましたが、禁煙相談で  
「ニコチン依存」という病気だと聞いて、  
やめる決心がつきました。（70代男性）
- 保健師に相談したことで、強い意志を持っ  
て禁煙に取り組むことができました！  
（40代女性）



## 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

