

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：2019年2月

身近な訪問看護ステーションを ぜひご利用ください

病院よりも家で
暮らしたい

病気や障害があっても住みなれたご自宅で安心して療養生活が
送れるよう私たち看護師とリハビリスタッフがお手伝いします！



傷の手当てを
してもらいたいな



家でリハビリ
したいな



▶訪問看護ご利用までの流れ

まずは
ご相談

主治医
訪問看護ステーション
ケアマネージャー

当センター3階にも
ケアマネがいます！

訪問看護指示書

契約

サービス担当者会議

ご利用
開始です！

▶サービス内容（こどもから高齢者の方、難病や精神疾患の方でもご利用いただけます）

リハビリ



身体の清拭、洗髪、入浴介助、食事や
排せつなどの介助・指導、傷の手当

病気や障害の状態、血圧・
体温・脈拍などのチェック



がん末期や終末期などでも、自宅で
過ごせるよう適切なお手伝い



在宅酸素、人工呼吸器
などの管理、点滴



ご相談・お問い合わせは ☎0466-88-6600（平日9:00～17:00）
藤沢市保健医療センター 訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所

食後血糖検査の実施報告

～あなたも食後高血糖になっていませんか～

糖尿病を予防するため2017年11月より食後高血糖の有無を調べる検査(総合・シニア健診のオプション)を導入し、約1年が経過しました。この間548名の方に検査を実施しました。

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促し、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、心筋梗塞、脳梗塞や認知症など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把握し、生活習慣を改善することで糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞や認知症のリスクを下げるのが大切です。

この検査は総合・シニア健診をご利用頂いた方で、まだ糖尿病と診断されていない方、前年の空腹時血糖値が100mg/dl以上又はHbA1c値が5.5%以上の方、糖尿病の家族歴がある方やご興味のある方にお勧めしました。

検査の方法は健診終了後に食事を食べ始めてから1時間後の血糖値を測定します。指先から少量の採血で検査が可能です。食後血糖値は140mg/dl未満を正常としました(健康な方はどんなに沢山食べても血糖値は140mg/dlを超えないといわれています。)その結果、食後の血糖値が140mg/dlを越えた方は548名中470名(85.7%)でした。また、200mg/dlを越える高い方は182名(33.2%)でした。

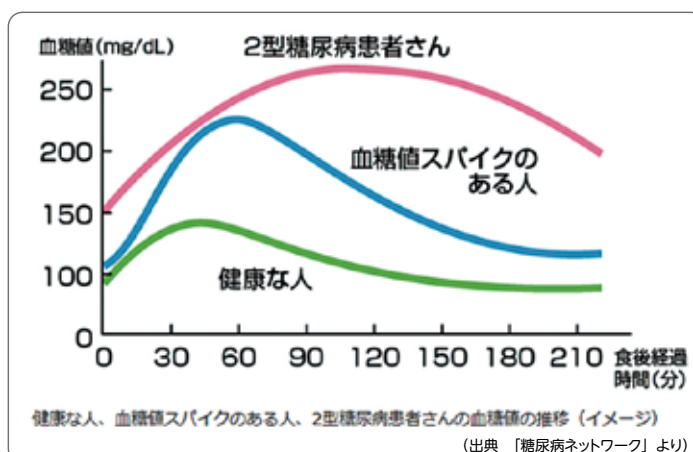
健診時の空腹時血糖値が100mg/dl以上の少し高い方でも食事をすると糖尿病の患者さんと同じくらい血糖値が上昇し食後高血糖状態であったことに職員一同大変驚きました。

その結果、糖尿病専門医療機関を受診し、食事療法を開始した方、保健指導を受け当センターの健康支援プログラムに参加した方もいます。保健指導後、ご自身で生活習慣の工夫改善に努め1年後の健診で血糖値が改善された方もいます。

食後高血糖の予防として日頃からできる事は、野菜を先に食べる、食後に動くようにする等が良いといわれています。

是非、この検査を活用し、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞や認知症予防の為に自身の食後血糖値を把握し健康づくりにいかして頂けたらと思います。

保健指導や健康支援プログラムに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
第六弾!

しい

「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。

今回は最後の「しい」です♪楽しく続けて、皆で健康寿命を延ばしましょう!

① ツットアップ。(腹筋)



- 仰向けになり、膝を立てる。
 - 太腿から膝に向かって手をすべらせながら、おへそをのぞきこむように頭を上げる。
 - ゆっくりと頭をおろす。これを繰り返す。
- ※呼吸を止めないよう注意!

② フォーマスル (体幹トレーニング)



- 四つばいになり、対角の手足を伸ばす。(手・背中・足が地面と水平になるように)
 - この姿勢を20秒キープ。左右交互に行う。
- ※視線は斜め前を見る

健康寿命延伸支援事業

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！



Wellness Program

ウェルネスプログラム

今年度も好評のウェルネスプログラム。ストレッチやエアロビクスなど様々なテーマで行っています。簡単な動きなので初めての方でも気軽に参加できますよ！

参加料金
¥1,080/回

実施時間
75分

3STEP ストレッチ&YOGA

からだが硬い！
あなたにオススメ



ストレッチとヨガでからだを温め、伸ばし、ほぐれを実感する3STEPです。

からだメンテ&7ー7

運動しながら体を整えてみませんか??

腰、膝、関節など毎回テーマを決めて行っています。からだのメンテナンスをしましょう。



YOGA

「燃やせ体脂肪!!!」

かんたんエアロ&筋トレ

リズムに合わせて♪エアロビクス&筋力づくりエクササイズ♪たくさん動いて体脂肪を燃やしましょう!!



エアロビクス

ご予約・お問い合わせは

藤沢市保健医療センター 保健事業課 ☎0466-88-6752(平日9:00~17:00)

2019年4月以降も楽しいプログラムを企画しています！

健康支援プログラム利用者の成果をご紹介します！

健康支援プログラムとは、生活習慣病予防・改善のために専門職チームが皆様の健康づくりをサポートするプログラムです。



50歳代・女性

2016年12月からプログラム利用開始し、保健医療センターのトレーニング室を週1回利用。

《プログラム開始前》2016年11月健診

体重	63.8kg	→	54.6kg (-9.2kg)
腹囲	91.4cm	→	78.8cm (-12.6cm)
体脂肪率	35.7%	→	27.50% (-8.2%)
LDLコレステロール	115mg/dl	→	96mg/dl (-19mg/dl)

《開始から1年経過》2017年12月健診



管理栄養士のアドバイス…間食を控える。主食をしっかり食べる。

①健康支援プログラムを始めてから気をつけたことは？

朝昼晩の3食きちんと食事をして、夕食の時間を以前より早めに変えたことで自然と間食が減りました。食事を作ることも楽しくなり、畑で作る野菜を自分が食べたい野菜に変えたら畑作業も楽しくなりました。おかげで夫も体重が減ってきています。

②体の変化を感じることは？

階段の昇り降りが楽になりました。年齢的に体を変えるのは無理だと思っていたのですが、徐々に体重が減っていくのを見て「がんばったら効果は出るんだ」と思いました。やはりコツコツと続けることが大事なんですね。

③今も気をつけていることは？

自分自身と向き合うために、まめに体重を測っています。たまに間食してしまうことがありますが、「食べたら動く」を意識してがんばっています。

みなさんも無理をせず、ご自身ができることから改善していきましょう。保健師・管理栄養士・運動指導員がサポートします。健康診断の数値が気になる方、今の健康を維持したい方など、健康支援プログラムに興味がある方はまずはお問い合わせください。

藤沢市保健医療センター 保健事業課 ☎ 0466-88-7311(平日9:00~17:00)

日曜日 藤沢市乳がんマンモグラフィ検診 実施のお知らせ

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**2019年3月3日(日)**に**藤沢市乳がんマンモグラフィ検診**を実施致します。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てはいかがでしょうか。予約枠に限りがありますので、お早めにご予約ください。

藤沢市の無料クーポンを ご利用いただけます



平成29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
2019年3月31日までです

日時 2019年 3月 3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。

ご予約・お問い合わせ ☎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。
(平日の検査のご予約も上記の番号でお申し込みできます。)

藤沢市国民健康保険ヘルスチェック 日曜健診のご案内

2019年3月3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** 2019年3月3日(日) 9:00～(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歳の方で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

■ **申込方法** 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されている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必ずお持ちください。

■ **ご予約・お問い合わせ**

☎0466-88-7305 (平日9:00～17:00)

保健医療センター検診受付(平日の健診のご予約も上記の番号でお申し込みできます。)

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

