

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9月

毎年10月は、ピンクリボン月間です

～乳がん検診啓発キャンペーン～



ピンクリボン月間

乳がんに関する「正しい知識の普及」と乳がん検診の受診を通じて「早期発見・早期治療」を啓発するキャンペーンです。

乳がん検診の大切さをアピールするイベントやシンポジウムなどの開催、東京タワーやレインボーブリッジといった建造物のピンクライトアップなど、全国で展開されています。



乳がんって、どんな病気なの？

乳房は、母乳をつくる乳腺と乳汁を運ぶ「乳管」や、脂肪などから成っています。

乳腺には、腺葉（15～20個の組織の集まり）があり、乳管と多数の「小葉」から構成されます。

乳がんの多くは、乳管から発生する「乳管がん」で、初期の場合は乳管の中に留まっていますが、徐々に乳腺の外や離れた臓器に広がっていきます。

乳がん罹患数（年齢別）

● 25～29歳	298人	● 50～54歳	7,597人
● 30～34歳	900人	● 55～59歳	7,624人
● 35～39歳	2,714人	● 60～64歳	9,910人
● 40～44歳	6,459人	● 65～69歳	10,191人
● 45～49歳	9,214人	● 70～74歳	8,365人

国立がん研究センター統計 2014 より



乳がん発症のリスクは？

- ☐ 家族（祖母・母・姉妹）で乳がんにかかった人がいる
- ☐ 初潮が早い（11歳以下）
- ☐ 閉経が遅い（55歳以上）
- ☐ 初産が30歳以上
- ☐ 出産経験がない、授乳経験がない
- ☐ 閉経後の肥満
- ☐ 喫煙習慣、飲酒習慣
- ☐ 運動不足



乳がん予防のための生活習慣

- ☐ 脂肪の多い食事を避ける
- ☐ 適量飲酒（日本酒換算で1日1合）
- ☐ タバコを吸わない
- ☐ 大豆製品をバランスよくとる
- ☐ 適度な運動

乳がんは30歳代から増加しており、11人に1人といわれています。

日本人女性がかかるがんの割合（罹患率）の中で最も高く、年々増加しています。

ただし、乳がんは早期発見により、治療が期待できるがんです。



乳がん検診とは？

- ☐ マンモグラフィー（乳房X線検査）※例：藤沢市乳がん検診

乳房をはさみながら圧迫し、40歳代は上下方向から1枚、左右方向から1枚撮影、50歳以上は左右方向から1枚撮影し、しこり（影）や石灰化など乳房の病変を調べる検査です。

- ☐ エコー（乳房超音波検査）

超音波にて乳房や乳腺の状態を調べる検査です。特に、しこり（腫瘍）を形成するタイプの乳がんの早期発見や乳腺症など乳がんの早期発見や乳腺症など乳がんのリスクとなる疾患の発見に役立ちます。



※20歳代からは、月1回 月経終了後から1週間後を目安にセルフチェック（自己検診）を行いましょう。

運動

NPO法人スマイルボディネットワーク 乳がん啓発運動指導士、健康運動指導士監修



藤沢市保健医療センター
イメージキャラクター
サボ犬

むくみや疲れがスッキリ！ リンパトーンストレッチ®

リンパトーンストレッチとはリンパマッサージとストレッチを組み合わせた体操。
リンパの流れを促進し柔軟性と代謝を高め、乳房セルフチェックができます。

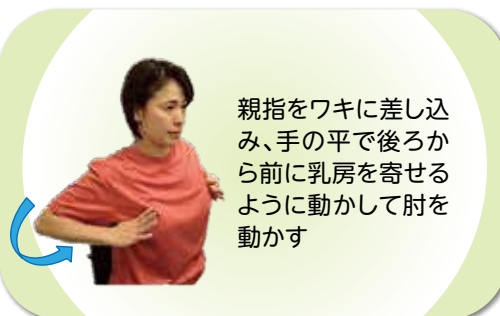
脇



①手をワキにあて
前後に動かす

②乳房トップを
クルクル

自己触診が
できます♪



親指をワキに差し込み、手の平で後ろから前に乳房を寄せるように動かして肘を動かす

首



耳の下から鎖骨に向けてリンパを流す



手で頭を傾け息を吐きながら腕を外側に伸ばす

腕



手の平を密着させ
①肘からワキへ

②腰からワキへ



肘を曲げ手を首の後ろにあて、息を吐きながら上半身を横に傾ける

栄養

管理栄養士監修
レシピ

ミルクムース ～バナナソースをかけて～

材料【おすすめ分量：4人分】

- 牛乳…100ml
- 脱脂粉乳…15g
- 卵白…1個分
- 砂糖…4g
- 粉ゼラチン…小さじ1(3g)：水 大さじ1で溶く
- バナナ…1本
- レモン果汁…小さじ2(10g)

ちょっとした
お口直しや
間食に♪



レシピのポイント

- 脱脂粉乳の使用で脂質を抑えてカルシウム補給！
- バナナの甘みで砂糖が少なめ♪



熱量64kcal／炭水化物10g／たんぱく質3.9g
／脂質1.1g／カルシウム71mg／食塩0.1g

【ムース】

- ①ゼラチンを水で溶いておく。
- ②牛乳に脱脂粉乳を溶かし、煮立つまで加熱したら(600Wレンジで1分程度or小鍋で弱火にかける)
 - ①のゼラチンを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②の器を氷水が入ったボウルに入れ、とろみが出るまでかき混ぜる。(常温になってから冷蔵庫で20分程度冷やしてもOK)
- ④卵白に砂糖を加えて泡だて器で混ぜ、メレンゲを作る。
- ⑤とろみが出た③に④のメレンゲを加えて、むらなく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら、スプーンですくい盛りつける。

【バナナソース】

- ①ボウルにバナナを割り入れ、レモン果汁を加える。
- ②スプーンでバナナの塊がなくなるように、レモン果汁と混ぜ合わせながら潰す。

盛りつけたムースの上に
バナナソースをかけて完成

お知らせ

測ってみませんか？

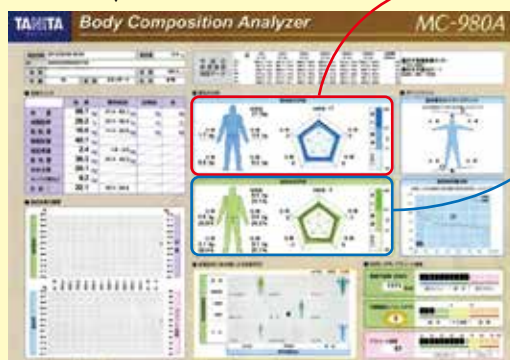
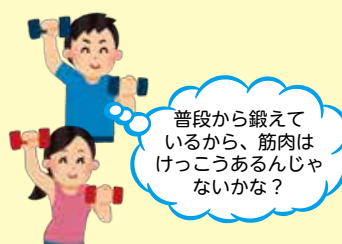
体組成測定

どなたでも
どうぞ！



～**筋肉量**や**体脂肪率**などが測れます！～

こんな結果がでます



筋肉や脂肪の量が
部位ごとにわかります

測定時間は
わずか1分



裸足で
測定します

受付：藤沢市保健医療センター 保健事業課（3階）

問合せ：0466-88-7311

料金：300円（消費税込）

測定時間についてはお問い合わせください

※ペースメーカーご使用の方は測定できません

お知らせ

地域の皆様と一緒に考えたり相談できる場所を作りました
お気軽にお立ち寄りください（無料）



うちの両親最近物忘れが
あるみたい・・・
これからどうなるのか不安



がんで治療中、自宅で過ごす
ためにどんなサービスが
受けられるの？



大庭 みんなのケア広場

開催日 11月12日

1月21日

3月10日

14時～16時 1階ライフケアホール

今している介護、将来の介護への不安

自分の健康や家族の健康

これから必要な介護保険の制度やサービスについて

**ケアマネジャーや訪問の看護師といろいろ
お話ししてみませんか？**

参加希望の方は下記までお申し込みください。

座談会形式なので途中入退席も可能です。

〈お問い合わせ〉

保健医療センター居宅介護支援事業所・訪問看護ステーション

☎ 0466-88-6600（平日8:30～17:15）

日曜日 藤沢市乳がんマンモグラフィー検診 実施のお知らせ

日本乳がんピンクリボン運動



10月20日は
乳がん検査を受診
できる日曜日です

2019年度賛同医療機関

JMS(ジャパンマンモグラフィーサウンダー)は今まで乳がん検診に行っていない方や平日は忙しくて受診することが難しい方などが日曜日に乳がん検診を受けられるよう、毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。当センターでは下記日程で実施いたします。
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30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2020年3月31日までです

日時 2019年 10月 20日(日) 8:30～(予約制)

費用 ①: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

②:①に該当しない方(40歳以下の方、市外の方など) 8,250円

※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 検診受付》

☎0466-88-7305
(平日9:00～17:00)

※当日は保険証と乳がん検診受診券をお持ちください。(平日の予約も上記の番号で申し込みます)

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10月20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てい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10月20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

