

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：2020年3月

いつも当センターをご利用いただき
ありがとうございます

まだ総合健診（人間ドック）を受診されたことのない方へ
ご案内をさせていただきます

健康診断は自分自身の健康状態を把握することはもちろん、自覚症状がない生活習慣病や病気の早期発見により、みなさまの健康生活を守る大切な検査です。少なくとも年に1回の受診が義務付けられています。

なお、現在病気で治療中の方でも、治療している病気以外の病気を早期発見するためには健康診断の受診が必要です。

健康診断には主に40歳～74歳までの方を対象とした「特定健診」、会社等へお勤めの方に受診が義務づけられている「労働安全衛生法に基づく定期健康診断」、個人で受診する「総合健診・人間ドック」などがあります。

簡単にそれぞれの特徴をみてみましょう。

特定健診

定期健康診断 （基本項目）

総合健診・ 人間ドック

問診・診察 身体計測 血圧 脂質 血糖 肝機能 尿
心電図（特定健診は医師の判断）
貧血（特定健診は医師の判断）

眼底（医師の判断）

視力 聴力 胸部X線 心電図 貧血

※会社により追加検査あり

総合健診・人間ドックは
すべての項目を
含んでいます



眼底 眼圧
腹部超音波
胃部X線
その他オプション検査など

<主な健診の種類と検査項目の概要>

特定健診は日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病予防のために、40歳～74歳までを対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診です。医療保険者（自営業の方やお仕事をされていない方は市町村、会社等へお勤めの方は勤め先）で実施します。なお、会社等へお勤めの方は定期健康診断に含まれています。特定健診の検査内容は、主に生活習慣病が中心となっていますが、会社等で受診する定期健康診断（基本項目）では、心臓病や貧血、肺疾患などの検査などが追加されています。総合健診・人間ドックでは、更に詳細な血液検査や腹部超音波検査、胃部X線検査なども追加され、希望により様々なオプション検査も用意されていますので、より病気の早期発見に役立ちます。

当センター「総合健診」のご案内

豊かな生活はあなたの健康づくりから

総合健診は単に検査をして健康状態をチェックするシステムではありません。異常所見に対しては治療ケアへの道筋を示し、不健康な生活習慣に対してはセルフケアへの道筋を共に考え、1年後のさらに10年20年先のよりよい健康を目指すものです。

人間ドックの
流れ



藤沢市保健医療センター
イメージキャラクター サボ犬

オリエンテーション

医療面接

採血・採尿

身体計測

眼底・眼圧検査

呼吸機能検査

心電図検査

超音波検査

胸部X線検査

胃部X線検査

診察

食事

健診結果説明

生活習慣アドバイス

充実したサポート

- 胃部X線検査をご希望により内視鏡検査へ変更可能です。
(※予約制のため必ず事前にご連絡ください。)
- 検査当日、高精細モニターを見ながら画像データ等を医師よりご説明させていただきます。
- 結果説明後に保健師・看護師が食事や運動習慣などの解析結果を説明し、メタボリックシンドロームや生活習慣病の改善や予防のご相談をお受けいたします。
- 当施設にて、二次精密検査を実施しています。また、必要に応じて医療機関へのご紹介をおこなっています。

お問い合わせ・ご予約は

藤沢市保健医療センター 検診受付
TEL 0466-88-7305
(受付時間 9:00~17:00)

主なオプション検査

脳ドック(MRI・A、頸動脈エコー)

高磁場MRI及び高周波プローブによる超音波検査を行う事により、無症候性脳梗塞やくも膜下出血の原因となる未破裂性脳動脈瘤の発見や、動脈硬化(狭窄・プラーク・血管壁肥厚)などを調べます。



肺がん健診(CT)

マルチスライスCTを用いて低被ばく線量で検査を行う事により、早期の微小肺がんを発見することができます。喫煙歴等のリスクがある方にお勧めします。



栄養

管理栄養士監修
レシピ

豚肉のあぶらが、わかめにしみて
とってもジューシー!!

豚肉わかめロール

材料【1人分】

- 豚ももスライス…80g
- わかめ(水戻し後)…40g
- こしょう…少々
- 小麦粉…小さじ1程度
- ごま油…小さじ1(4g)

(付け合せ) お好みの野菜…20g程度



「かける」よりも
「添える」で
味がはっぱり!

レシピのポイント

タップリのわかめで水溶性食物繊維が豊富!
食物繊維は血糖上昇の抑制や血中コレステロール値低下の作用があり、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたいたいものです。

熱量148kcal/炭水化物7.7g/
たんぱく質18.6g/脂質6.4g/食塩0.6g



肉を焼いたあとの
フライパンを使用!

しょうがソース

材料【1人分】

- 水…大さじ1
- しょうが…2g
(チューブでも可)
- しょうゆ…小さじ1/4
- みりん…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/4
- レモン果汁…小さじ1/4

- ①わかめを水に浸けてもどしたら、水で洗い水気を絞る。
- ②豚肉の端を重ねながら四角形になるように並べ、こしょうをふってなじませる。
- ③豚肉の端にわかめをのせ、わかめを芯にして巻く。
- ④巻いた③の表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④の巻き目を下にして1分ほど加熱する。
巻き目が固まったら、転がしながら弱火で焼く。
- ⑥豚肉に火が通り、表面全体に焼き色がついたら取り出す。
- ⑦一口大に切り、付け合わせの野菜と共に盛りつけ、ソースを添える。



- ①しょうがをすりおろす。(チューブであればそのまま使用)
- ②材料をフライパンに入れる。
- ③フライパンを傾けながら、弱火にかける。
- ④全体をよく煮詰めて、少しとろみをだす。

運動

健康運動指導士監修

テレビを見ながらなど「ながら運動」を
日常生活に取り入れましょう！



ながら運動(筋力運動編)

筋肉の衰えは30代から始まり、40代以降で顕著になります。歩行障害、姿勢の乱れなどの影響を及ぼします。ながら運動で筋力低下を防ぎましょう！

もも上げ (腸腰筋)

- ①イスに座る
- ②片足を持ち上げ、5秒止める
- ③10回×2セット繰り返す

=ワンポイント=

- 身体は真っ直ぐ！
- 膝は直角に曲げる



レッグエクステンション (大腿四頭筋)

- ①イスに座る
- ②片足を持ち上げ、5秒止める
- ③10回×2セット繰り返す

=ワンポイント=

- 足は地面と平行！
- つま先は天井に向ける！



お知らせ

保健医療センターの訪問看護ステーションと居宅介護支援事業所をぜひご利用ください！

大庭 みんなのケア広場



次回は(個別対応にします)
2020年3月10日(火) 14時～16時
保健医療センター
1階 ライフケアホール

今年度、6月から始まった「みんなのケア広場」はご存知ですか？

介護保険は65歳以上の方の自立支援のためだけではなく、40歳以上の方(加齢に伴う疾患や難病・がんの方など)や介護者の負担軽減のためにもご利用いただける制度です。

ケア広場では日頃から気になっている介護の今やこれからについて、自分自身や家族の健康について等・在宅介護や看護専門のケアマネジャーや訪問看護師とお話しすることができます。

次年度も5月から年6回程度の「ケア広場」を開催する予定です。ご家族やご友人にもご紹介いただき、ぜひ保健医療センターにお越しください。お待ちしております！！

介護保険？
訪問看護？



こんな方法も
ありますよ！



話せて
良かった！

〈お問い合わせ・お申し込み〉

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

TEL 0466-88-6600 FAX 0466-88-6662 (平日8:30～17:15)

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**2020年 3月15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。

日時

2020年 3月15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) 8,100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。

**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



**自己触診も
やってみましょう**

《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)。

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

