



健康を楽しく!

厳選!
ウォーキングコース
ベスト③掲載!

回覧
市民センター
等でも配架中

まわりの人にも伝えたくなる!

健康のススメ

めざせ!

健康寿命日本一のまち
ふじさわ!



健康を楽しく...1
バランスよく食べる...2
からだを知る...3
子どもをタバコの煙から守る...4

からだを動かす...5
生きがいを持って生活する...6
ウォーキングマップベスト3...7



藤沢市



健康を楽しく！

めざせ！

湘南の元気都市 健康寿命日本一のまち ふじさわ



「健康」って「面倒」とか「難しそう」って考えてませんか？
「健康寿命日本一」をめざす藤沢市では、「健康を楽しく！」を合言葉にリーディングプロジェクトを策定して、5つのテーマで健康づくりを進めています。今回は、テーマごとの「健康のススメ」を、市民の皆さんからご紹介します。周りの「大切な人」「気になる人」と一緒に始めましょう！

バランスよく食べる
野菜・朝食Plus1



健康を楽しく！

健康寿命日本一をめざす
リーディングプロジェクト

バランスよく
食べていますか？

あなたは昨日何を食べましたか？
あなたが昨日食べた食事は、今日のあなたの「体の材料」になっています。藤沢市では、「バランスよく食べる～野菜・朝食Plus1」として、「野菜をもう一皿、朝ごはん習慣」を進めています。未来の健康のために、日々の食事について考えてみませんか。

→P2へ

あなたの健康を守る
健診、受けていますか？

誕生日には「おめでとう」と声をかけますが、「無事に一年を迎えたね！」と自分の身体に感謝をしたことはありますか？元気で生活するために、一人ひとり取り組みは違いますが、ぜひ、誕生日健診・・・一年に一回自分の口・身体を見つめなおす時間を作ってみてください。



健康を楽しく！

健康寿命日本一をめざす
リーディングプロジェクト

→P3へ

子どもをタバコの煙から守ろう！

タバコについて皆さんは正しく知っていますか？タバコを吸う本人だけでなく、周りの人が受ける影響についても明らかになってきました。市では、子どもをはじめタバコを吸わない人たちをタバコの煙から守るために、受動喫煙のないまちをめざして取り組みをすすめています。～禁煙をお考えの方へ～禁煙に遅すぎることはありません。ご相談お待ちしております！

→P4へ

意識してからだを
動かしていますか？

「からだに良いことはわかっているけど・・・」あまり積極的にはからだを動かしていないという方も多いのでは。スポーツのような運動でなくてもいいんです！意識してからだを動かすことから始めてみませんか。日常生活の中で、できることから。そのうち、カラダもココロも軽くなった自分に気づくはず！

→P5へ

生きがいを持って生活する

あなたにとって「生きがい」とは何ですか？生きがいは、生活の中で自分が楽しめること、大切にしていること、人のためになることなど様々ですが、自分らしく、社会とつながりをもちながら生活する人は、健康に過ごせる期間が長いと言われています。



健康を楽しく！

健康寿命日本一をめざす
リーディングプロジェクト

→P6へ

栄養士の皆さん、資格を生かして
食育活動してみませんか？



「藤沢栄養士の会さつき会」は、市民の皆さんが健康で自分らしく生活できるよう、食の大切さを伝える活動をしています。食の専門職として、地域で食育や健康づくりの活動をしてみませんか。

藤沢栄養士の会さつき会

日本栄養士会に所属し、主に藤沢市内で活動している栄養士の会です。

- 主な活動内容
- ・子ども、高齢者等料理教室
 - ・イベント等での食育普及啓発
 - ・介護予防講座
 - ・訪問栄養指導 他

栄養士・管理栄養士の資格を持つ仲間を募集中です。定例会、事業日の見学お待ちしております。

おいしい！ヘルシー！
レシピ配布中♪



イトーヨーカ堂藤沢店渋谷さん

イトーヨーカ堂
藤沢店

イトーヨーカ堂藤沢店などでは、市民の皆さんの健康づくりに関わるため、藤沢市と協力して、健康情報ブースの設置や、おいしくヘルシーなレシピの配布・紹介を行っています。

お買物の際にぜひ
お立ち寄りください。

バランスよく食べる
野菜・朝食Plus1



バランスよく
食べる！

野菜・朝食

プラスワン
Plus1

お昼ごはんもヘルシーに！
社員食堂からの健康づくり

日本精工株式会社藤沢工場

産業医や看護師、食堂の栄養士等と連携して社員の健康づくりを進めています。食堂では、ヘルシーメニューの提供や、藤沢市が作成したポスターやリーフレットによる普及啓発を行っています。



総務労働課 三浦さん 日精食堂(株)の皆さん

料理や健康に興味のある方、
地域と一緒に活動しませんか？

「私たちの健康は私たちの手で」をモットーに、市内公民館を拠点に、講話や調理実習を通した食育活動を行っています。地域の健康づくりに関わることができ、とてもやりがいを感じます。食育や健康づくりに興味のある方、ぜひ一緒に活動してみませんか。



藤沢市食生活改善
推進団体「四ツ葉会」

主な活動内容

- ・子ども、高齢者等料理教室
- ・地産地消講座
- ・学習会
- ・自己啓発
- ・毎月の定例会での学習

市の養成講座を受講後、
四ツ葉会に入会できます。

野菜食べていますか？

食サポーター

食サポーター野菜や減塩について養成講座で学び、イベント等で市民へ野菜や減塩の大切さを普及啓発しています。



イベントでの野菜摂取普及啓発



検診で健康チェックしませんか？

体調で気になるところもないし、検診をいちいち受けるのは面倒…。そんな気持ちでつい検診を避けていませんか。気になるところがない時にこそ、自己チェックの手段として活用してみましょう。健康状態をチェックして、ひとつしかない自分の体を労わるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

藤沢市医師会

藤沢が市に制定されたのを機会に誕生し、70年の歴史を持っています。「繋ぐ・纏める・切り拓く」をスローガンとして掲げ、地域に密着した医療を担う医療集団として鋭意努力しています。

8020を目指して、 歯科健診受けていますか！！



歯・口の健康を守るために、いつでも相談できる歯医者さんがあると安心ですね。いつまでも自分の口でおいしく食べて、生涯笑って楽しく暮らすために、かかりつけの歯医者さんをつかって、定期的に歯科健診を受けてください。

藤沢市歯科医師会

地域社会に深く根ざし、むし歯や歯周病予防をはじめ、市民の皆様のお口の健康を守る活動をしています。



あなたのその疑問にお答えします！ おくすりの相談薬局へGO！



気軽に立ち寄れる
身近な存在でありたい

「処方箋ないけど、お薬のこと教えてほしいな〜」「病院へ行くほどでもないけど、気になる症状が〜」という方、ぜひ、おくすり相談薬局へ！薬剤師が、お薬に関する疑問、健康や介護など様々な悩みにお答えします。



市民の皆様は、薬やサプリメントの飲み合わせ、残薬相談等、健康をサポートするために、様々な活動をしています。

健康 Check

からだを知る！

からだを知る チェック 健康Check



すごい！唾液の力！口の体操で元気になろう！

お口の健康サポーター

「お口の健康体操」を子どもから高齢者まで幅広い方々を対象に普及啓発活動をしています。

むし歯が無ければ大丈夫！と思っていました。でも、口が渇くし、食事中にむせたりして変だなと思っていた時に、「お口の体操」を知りました。体操を続けることで唾液も出るし口の渇きは改善！ぜひ試してみてください。



元気の源は「お口」です！



「おいしく食べる」「楽しく会話する」など、歯・口の健康はとっても大切。私の口は元気です！と自信を持っている方も、お口の働きは徐々に落ちてきます。油断せずに、「お口の教室」などに参加して相談してください。

地域歯科衛生士の会スマイル

自主勉強会を重ね、磨きをかけて、大切な口がいつまでも若々しくいるために、情報や秘訣をお伝えしています。

健康増進に関する協定を結んでいます！

事業連携協定を締結して、マルチパートナーシップによる市民の健康増進に向けた取り組みをすすめています。

- ・全国健康保険協会神奈川支部
- ・ファイザー株式会社
- ・朝日生命保険相互会社湘南支社
- ・第一生命保険株式会社湘南支社

長生きには健康がいちばんです！まずはがん検診を受けましょう！



住友生命湘南支社の皆さん
(七福神めぐりウォーキングにて)

住友生命保険相互会社湘南支社

主に市で実施しているがん検診のお知らせ活動を行っています！そのほか様々な健康イベントのお知らせ活動に加え、今後はスポーツイベントの面でも協力していきたいと考えています！

愛する人のために 乳がん検診を

藤沢市の乳がん検診率を50%に上げたい！そんな思いで「ピンクリボンふじさわ」を立ち上げました。愛する家族や友人、大切な人生のためにもご自分の胸のケアをしませんか？毎月の自己触診、定期的に乳がん検診を受診することでご自分を守ってあげてください！



歌手 麻倉未稀さん
「ふじさわファンクラブ」応援メンバー
ピンクリボンふじさわ実行委員長

平成30年9月29日に市民まつりと同時開催で乳がん検診啓発イベント「LOVE ONE'S FOR ~受けてみよう乳がん検診~」を開催しました。

知ってますか？乳房セルフチェック

乳がんは自分で発見できるがんです。月1回は自己触診でセルフチェックしましょう。

女性の健康づくりサポーターイベント等で市民へ女性特有のがんについて普及啓発しています。



タバコについて正しく知ろう！



禁煙サポーター

イベント等を通して、禁煙や受動喫煙防止の大切さを伝えています。「タバコクイズ」を作成するなど、子どもから大人まで興味を持っていただけるよう活動中です。

お口と食の
わくわく教室にて

子どもをタバコの煙から守る
子どもをスマートブレス
Smart Breath

禁煙をお考えの方ぜひ 私たちにご相談ください！！

市民の禁煙を
応援します！

禁煙は自分の意志だけではとても大変です。皆さんに合った禁煙方法を一緒に考えましょう！一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。



禁煙支援ネットワークの皆さん(研修会にて)

禁煙支援 ネットワーク

禁煙したい方が禁煙しやすい環境づくりをめざして、医師会・歯科医師会・薬剤師会が中心となり結成しました。

禁煙にチャレンジしてみませんか！



禁煙サポートで禁煙に
成功した武山弘憲さん
(住友生命保険相互会社)

職場に喫煙者が多かったので、知識として知っておこうという気軽な気持ちで、禁煙セミナーを受けました。禁煙を成功させることができ、本当に感謝しています。「一番大切なのはあきらめないこと。失敗したほど成功の価値は大きくなります。」その言葉に大変助けられましたし、本当にそのとおりだと思います。まずは、気軽に始めてみると良いと思います！

ラジオ体操始めませんか！

市内各地で、ラジオ体操やふじさわオリジナル体操などの講習会を開催中！。さらに、NHKテレビ・ラジオでご活躍の講師を招き、ラジオ体操指導者講習会も実施しています。



2018/3/4ラジオ体操指導者養成講習会の様子。
100名を超える皆さんに参加していただきました。



ふじさわオリジナル体操講習会・リーダー講習会では、「プラステン体操」や「かわせみ体操」が収録されたCDかDVDがもらえるよ！

日常生活の中で、ひと工夫！

毎日仕事で忙しい方、家事で時間が取れない方も、ちょっとした工夫で身体活動量を増やせます(例えば、駅の階段をのぼる、なるべく歩いて買物する、こまめに掃除や洗濯をする など)

「市民の皆様の健康づくりのお手伝いをしています。私たちに任せください！」

藤沢市保健医療財団



(公財) 藤沢市保健医療財団
保健事業課スタッフの皆さん

ホームページから
プラステン体操の
動画が見れます！

今より10分多くからだを動かして、健康寿命を延ばしましょう！



慶應義塾大学
スポーツ医学研究センター・
大学院健康マネジメント研究科
小熊 祐子 准教授

普段から元気なからだを動かすことにより、糖尿病・心臓病・脳卒中・がんなどの生活習慣病、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるのが分かっています。18歳から64歳では、元気にからだを動かし1日60分、65歳以上では、じっとしていないで40分からだを動かすことが、健康のための身体活動量の目安になります。10分でも多くからだを動かすことから始めてみましょう。



プチモールひがし海岸の皆さん



南藤沢イタウンの皆さん

1回の時間は短いのですが、習慣になって続けることで効果が出ます。始めてから体が軽くなり、体重も減って毎日快適です。

ご存知ですか？

「からだ動かし隊」

ラジオ体操CDやCDデッキなどの媒体の貸出、運動指導員の派遣、活動紹介や情報提供などが受けられます。※登録団体、媒体の貸出には一定の条件があります。詳しくは、健康増進課もしくは(公財) 藤沢市保健医療財団 電話 88-7311 FAX 86-6065へ

からだを動かして健康に！ ～かわせみ体操をご存じですか？～

年齢に関係なく、誰でも気軽に参加できる、続けられる体操を作り、藤沢市民に普及したいという思いから、「かわせみ体操」を作成しました。



運動サポーター

からだを動かす大切さ、楽しさを伝える活動をしています。かわせみ体操の動画は、健康づくり応援団ホームページ <http://kenkofujisawa.jp> から。

「みんなで楽しくからだを動かしましょう！」



ウオーキングマップを活用して 歩きませんか！

市民に健康づくりを広めるため、13地区のウオーキングマップの作成やウオーキング教室「生きいきマイウオーク」の実施、健康測定などを行っています。

健康づくり普及推進団体「健康ふじさわ」

年2回実施している、健康普及員養成講座を受講後、ウオーキングマップの作成、ウオーキング教室の開催のほか、イベントや地域等での活動に参加できます。養成講座については広報をご覧ください。



「健康は人生の宝！」
「私たちと一緒に健康を広める活動をしませんか？」

商店会でも健康づくりを応援しています！

お買い物ついでに みんなでラジオ体操！

商店会

プチモールひがし海岸 毎月末土曜日 午前11時から 北浜見山公園
南藤沢イタウン 毎月第4日曜日 午前10時30分から 東奥田公園
鵠沼海岸商店街 4～6月・10月～12月の第1・3水曜日 午前11時から 鵠沼市民センター

参加者には商店会で利用できる割引券を差し上げています

仲間で、月1回以上、からだを動かしているみなさん、必見です！市内で70以上のグループが登録しています。

「みんなで楽しく、体操を続けています！」



歩いて健康を手に入れよう！

市内外でウオーキングに関するイベントを数多く企画・実施しています。ウオーキングは、いつでも、誰でも、どこでも、気軽にできる運動です。

「私たちと一緒にいろいろな場所を歩いてみませんか？！」



湘南ふじさわウオーキング協会

どなたでもご参加いただけます。詳しくは、ホームページ <http://shonan-fujisawa.jp/> 電話 28-2052 FAX 86-5111 もしくは、毎月発行冊子「湘南ウオーカー」をご覧ください。

ひよりクラブで 楽しく認知症予防！



「いつでもだれでも参加できる」グループです。コグニサイズは苦手でも、来て楽しくおしゃべりするだけでも元気になります！だれでもwelcomeです！

ひよりクラブ

健康講座を受講したメンバーを中心に、昨年1月から長後の下土棚市民の家で活動しています。活動は月2回で、「体操」「お口の健康体操」「コグニサイズ」をみんなでを行い、楽しく認知症予防にとりくんでいます！長後市民センター、こぶし荘にパンフレットがあります。

生きがいを持って
生活する
いきいきLife



生きがいを持って生活する！

いきいき
ライフ
Life

いろいろな人との関わりや活動が 元氣と健康につながっています！

公園体操、老人クラブ、フレイルサポーターなどいろいろな活動をしています。会社員時代からの趣味や特技も、活動のなかで披露しています！

いろんなことに興味をもって活動しています！

フレイルサポーター

フレイル(虚弱)予防で健康寿命を延ばし、いつまでも元気に生活できることを目指して、フレイルサポーターとして活動しています。



地域全体で健康になろう！！

普段はそれぞれの公園で行っていますが、各代表者が相談して企画しています。体操だけでなく、歌や体力測定、スポーツ吹き矢体験など、楽しく健康づくりができます。

湘南台公園体操大会

9か所で行われている公園体操の世話人と湘南台地区社会福祉協議会などが協力して「湘南台1日健康デー！」を開催しました。



ぜひご参加ください！





A stylized illustration featuring a pink cherry blossom tree on the left and a single red rose on the right. The tree has a brown trunk and a canopy of pink blossoms with white centers. The rose is red with green leaves and a brown stem. The background is a light cream color.

