

新しくなった

6カ月で脱!生活習慣病

### 健康支援プログラムのご案内

市民の皆さんが元気に日常生活を送れるよう、健康支援プログラムが生活習慣病の予防を目的とした内容にリニューアルしました。

**問い合わせ** (公財)藤沢市保健医療財団 ☎(88)7311  
または健康増進課 ☎(50)8430



生活の中で気を付けることを、保健師・管理栄養士・運動指導員と一緒に考えます

健康支援プログラムは6カ月間で、個々の健康状態に応じ、食事・運動・禁煙などの生活習慣を改善し、生活習慣病の予防を目指すプログラムです。

**対象** 18~74歳の市内在住の方

**内容**

- ☆初回相談…健康診断の結果などから、担当スタッフと一緒に個々の生活状況に合わせた生活習慣の改善目標を設定します
- ☆中間相談…目標の達成度を評価し、必要に応じて計画の修正をします
- ☆6カ月後相談…今後も適切な健康生活を継続して送れるようアドバイスします
- ※運動の習慣を身に付けたい方には運動処方を作成し、トレーニングを行うためのアドバイスをします
- ※費用など詳細はお問い合わせください

**申し込み** (公財)藤沢市保健医療財団へ



スポーツドクター 稲次潤子先生

メタボやロコモの予防改善はもちろん、がん・認知症の予防にも運動の果たす役割が大きいことが分かってきました。健康寿命を延ばすために、積極的に体を動かすことがますます重要になっています。特に中高年の方は、運動のメリットとデメリットを理解し、より安全で効果のある運動を行いましょ

4月から、健康づくり支援事業(健康づくりトレーニング)の利用料金が改定されました。旧健康づくりチケットの使用期限は6月30日(火)です。

※詳細はお問い合わせください

### 市民電子会議室「こみゅっとフジサワ」に参加してみませんか?

市民電子会議室「こみゅっとフジサワ」は、インターネットを活用した市民参加制度です。

**問い合わせ** 市民自治推進課 ☎内線2513

こみゅっとフジサワ

検索

#### 「こみゅっとフジサワ」とは?

藤沢をより良くしていくためのQ&Aサイトとして、2014年10月にリニューアル。簡単な登録で、市民の皆さんが質問やコメントを投稿することができます。

本市で暮らす中での気付きや生活上の悩み事などを持ち寄り、知恵を出し合うことで、地域の課題解決を図ります。



#### より参加しやすくなりました

- ◎スマートフォンやタブレットでも見やすいデザインになりました
- ◎参加者の質問や回答・コメントを見やすくまとめるFAQ形式になりました
- ◎難しい質問にも専門知識をもとに発言する「オブザーバー」が参加して、疑問や悩みを解決するお手伝いをします

#### SNSでも情報発信しています

ツイッターの「@commu\_fuji」や、フェイスブックページ「こみゅっと藤沢」でも、情報を発信しています。

#### 第11回ミートアップ藤沢

テーマは「藤沢の魅力を発信する!」。基調講演の後にグループワークなどを行い、「藤沢」について熱く語り合います。

**とき** 7月11日(土)午後2時~5時

**ところ** 日本大学生物資源科学部

**費用** 1500円(軽食付き)

**定員** 40人(先着順)

**申し込み**

7月9日(木)までに電話またはEメールに住所・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレス、あれば市民活動団体名称を書いて、藤沢市市民電子会議室運営事務局 ☎080(5957)0679、✉f-den@shonanfujisawa.comへ(月~金曜日午前10時~午後6時)

### テレビ・ラジオ・インターネットでも市政・地域情報発信中!



ケーブルテレビ 11CH (デジタル放送)  
ジェイコム湘南

■毎日4回放映=午前9時/正午/午後8時/午後11時30分

「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

6月22日(月)~28日(日)	6月29日(月)~7月5日(日)	7月6日(月)~12日(日)
<b>【カラフルフジサワ】</b> 藤沢の魅力実感ツアー第2弾 ~最先端な街の魅力を実感!	<b>【カラフルフジサワ】</b> 豊かな食事を考える ~藤沢市の食育	<b>【カラフルフジサワ】</b> 豊かなライフスタイルづくり を支援~生涯学習大学
<b>【広報ふじさわTV】</b> 江の島マイアミビーチショー 2015について	<b>【ふじさわトピックス】</b> ・藤沢駅北口通り線開通式 ・第16回遠藤あじさいまつり	<b>【広報ふじさわTV】</b> 青少年の非行・被害防止全国 強調月間について
<b>【ふじさわごはん】</b> 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します		

#### ふじさわメールマガジン配信サービス

携帯電話やパソコンに、防災や子育てなど市政に関するメールマガジンを配信しています。mm@fujisanet.netまたは右記のQRコードを読みとって空メールを送信し登録してください。



登録用 QRコード

藤沢市公式Facebookページ いいね!してね!

「ColorFULL FUJISAWA (カラフルフジサワ)」

市内の身近な話題や観光情報などをお伝えします。

**問い合わせ** 広報課 ☎内線2122 ©番組の内容は予告なく変更される場合があります



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

藤沢エフエム放送 <http://www.radioshonan.co.jp>  
レディオ湘南の放送はインターネットでも聞くことができます。 <http://www.simulradio.jp>  
**ハミングふじさわ**(30分)…健康・子育て・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声をお届けします  
■放送時間=月~金曜日の午前10時/(再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内容
輝け!部活動 …毎週月・火曜日	6月29日・30日	村岡中学校
	7月6日・7日	湘南台中学校
ふじさわ歴史探訪 …毎週水曜日	7月1日・8日	藤沢市の歴史や文化財などについて紹介します
私の文庫 …毎週水曜日	7月1日	本鶴沼はず池通り物語
	7月8日	高校の同期会への出席する?…松本実知子(文芸ふじさわ第49集)
サークル紹介 …毎週木・金曜日	6月25日・26日	御所見パウンドテニス…御所見公民館
	7月2日・3日	若葉の会(歌謡曲・演劇)…湘南台公民館
	7月9日・10日	ハミングバード(スクエアダンス)…湘南台公民館

- 防犯・防災メモ…毎週月~金曜日 ●3年目職員紹介…毎週月曜日
- すくすく子育て・いきいき健康…毎週火曜日 ●本だより(新刊図書・点字図書紹介)…毎週火曜日
- 週末情報/街の話題…毎週木曜日 ●FM 広報ふじさわ…毎週金曜日

各コーナーへのご意見やメッセージなどを募集しています。ファクスはFAX(29)2121、Eメールは [humming@radioshonan.co.jp](mailto:humming@radioshonan.co.jp)までどうぞ!

**ハミングインフォメーション**(5分)…市からのお知らせや、催し物などを紹介します

◎月~金曜日=午前8時/午後3時/午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です(月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語)

◎土・日曜日=午前9時54分(週末の休日診療紹介あり)/午後3時/午後4時54分

**ラジカルなび**(5分)…5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語講座です

■放送時間 月~金曜日の午後0時54分/(再放送)午後3時54分

●月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語