

けんこう通信 Vol.19

増やせ健康仲間人！！ 平成31年1月

【発行】

串間市役所医療介護課

☎ 0987-72-0333

バックナンバーは市公式サイト➡



市民の皆さんが健やかで幸せ(健康＝健幸)であるために、健康情報と市の取り組みをお知らせします♪

講座の動画も見れます！



この講座は、串間市民病院内科で勤務している江藤敏治先生（通称：Dr.エトー 大東出身！）をお迎えして、“健幸”についてお話をさせて頂いております。

第19回講座は「快食 快眠 快便 いこいの里でリラックス」をテーマに、いこいの里で開催しました。

この3つは、快適な生活を送るために大切なことで、生活習慣病予防にもつながります。

快食・快眠・快便7か条

- ① あいうべ体操で誤嚥防止！
- ② 口腔ケアで歯周病を防ごう！
- ③ 唾液腺をマッサージしよう！
- ④ 早寝早起きは長生きの秘訣！
- ⑤ 20分の昼寝で頭すっきり！
- ⑥ サヨナラ便秘！おなかを
のの字でやさしくマッサージ！
- ⑦ 笑顔で楽しい食卓を囲もう！

市民秋祭りに参加しました！！

平成30年11月3日（日）に健（検）診受診率UPを目指すため、多くの市民の方々に健（検）診を受けることの大切さを知ってもらうために、江藤先生、健康の匠、健康づくりサポーター、医療介護課職員、計30名で「USA」と「串間音頭」の音楽にあわせて秋まつりパレードに参加しました♪

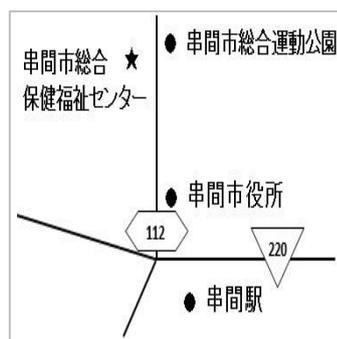


次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：真冬の感染症対策
- 開催日：平成31年1月23日（水）
- 時間：13時から14時半まで
- 受付：12時半から
- 場所：串間市総合保健福祉センター
2階 研修室（参加無料）

★事前に電話申込をお願いします。(72-0333)

○参加特典：保健師・栄養士による個別相談会、ミニ知識伝授会も開催！ポイントが貯まり、参加回数に応じて認定称号がつかます



プロフィール

江藤 敏治 先生

（串間市大東 市ノ瀬出身）

宮崎県立看護大学 教授

医師 医学博士

テレビやラジオに多数出演！

昨年度4月から串間市民病院

に勤務（毎週水曜日の午前中）。

🌸 知っここ！健康づくり

【忘れていませんか？婦人がん検診】

串間市は、「がん」により健康を害する方がとても多い地域だと繰り返しお伝えしております。

時々テレビや新聞報道などで、芸能人など有名な方ががんにかかって入院や手術をしたと見聞きすることがありますね。また、がん闘病を題材にした映画なども多く放送されている今、がんについての情報を見聞きする機会は増えているかと思えます。こうした機会にこ

そ、他人事ではなく自分事としてとらえ、がん対策について是非考えていただけたらと思います。

女性の皆さんは、2年に1回の婦人がん検診（乳がん・子宮頸がん検診）

はお済みでしょうか？市の婦人がん検診は、3月末までが受診期間となっていますので、今年度対象でまだ受診していない方は、忘れずに受診をお願いします！



🌸 知っここ！地域で見守り

地域まるごと支え合い推進シンポジウムを開催します

串間で生活し続けられる地域づくりを考えましょう。

日時：平成31年1月27日 日曜日

時間：午後1時30分～午後3時40分

場所：串間市文化会館 小ホール

基調講演と事例発表を行います。

*みなさんのご参加をよろしくお願いします。

演題「まちづくりのために、今、自分達ができること」

講師 おおた高齢者見守りネットワーク事務局

澤登 久雄 氏

【事例発表】

* 串間市社会福祉協議会認知症地域支援推進員

* 管理栄養士

* 理学療法士・作業療法士

福島高等学校地域創生探求 医療グループ

🌸 知っここ！「いきいき元気教室」



11月6日開催



11月16日開催

各いきいき元気教室のサポーターを集め、「いきいきサポーター体操講座」を開催しました。講師には吾社クリニック理学療法士阿久根 大輔 氏に来て頂きました。参加者からは「勉強になった。」「楽しかった。」と多くの声が上がりました。参加者の方々に喜んで頂けるような企画を今後も考えていきたいと思っています。あなたの地区にいきいき元気教室はありますか？「開催したい！」の声、お待ちしております(^^)／



🌸 お知らせ

●40歳以上の方に「健康手帳」を発行しています。各種健（検）診や予防接種等の受診記録・履歴確認等にお役立てください。発行希望の方は医療介護課健康増進係もしくは各支所までどうぞ。

●串間市健幸マイレージ事業の申込を絶賛受付中です。申込用紙は、医療介護課・各支所のほか、市公式サイトからもダウンロードできます。申込期限は2月末までとなっていますので、ぜひお申し込みください。

相談窓口のご案内

🌸 健康に関する相談 🌸

串間市医療介護課健康増進係
保健師、管理栄養士が対応します。
お電話での相談もお気軽にどうぞ♪
☎0987-72-0333

🌸 ココロ(心)の相談窓口 🌸

地域生活支援センターWing
悩みごとをひとりで抱え込んでいませんか？
小さなことでも気軽にご相談ください。
☎0987-71-1578

🌸 高齢者の総合相談窓口 🌸

串間市地域包括支援センター
高齢者(ご家族含む)の生活相談
(介護・認知症など)をご相談ください。
☎0987-72-0023