



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♪



Dr.エトの
増やせ健康仲間人！
健幸づくり講座

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15回講座は「みんなで防ごう熱中症～涼しい夏の過ごし方～」をテーマに開催しました。

近年は、毎年夏になると“熱中症”という言葉よく耳にするようになりましたが、今年は気温40度を超える地域もあり、特に熱中症に注意をしなければならない年となっております。

皆様ご存じと思いますが、熱中症による死亡事例もあり、高齢者のみならず、小中学生などにも非常に危険な症状です。

講座の動画も見れます！

この熱中症を予防するために、今回の講座では、下記の“10か条”の提言をいただきましたので、皆様もぜひ実践・参考にしてみてくださいはいかがでしょうか！！

熱中症予防10か条

- ① 新人、子供、高齢者、真面目な人は熱中症要注意です！
- ② 暑い日は涼しいところで過ごそう！
- ③ 渴いてなくてもコップ1杯の水を20分に1回は飲もう！
暑い日は梅干し1個食べましょう！
- ④ しびれ・ふらつき・吐き気は要注意！
- ⑤ 濃いおしっこ要注意！脱水です！
- ⑥ 外では日傘を使いましょう！
- ⑦ ビール・焼酎などアルコールは控えめに！
- ⑧ しっかり寝よう！
- ⑨ 夏風邪は軽いうちに病院へ！
- ⑩ 立てた計画やイベントを中止する勇気を持とう！

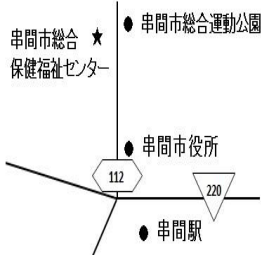
❁ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」はアロマ体験もできます！

- テーマ：みんなで知ろう 防げる認知症
- 開催日：平成30年9月26日（水）
- 時間：13時から14時半まで
- 受付：12時30分から
- 場所：串間市総合保健福祉センター 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

アロマって何だろう？
認知症予防の香りを体験しましょう！



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)

✿ 知っとこ！健康づくり

【9月10～16日は自殺予防週間です！】

言葉として聞くと重く感じる「自殺」。悲しくも、自ら命を絶ってしまう方は依然として多いのが現状です。自殺は「追い詰められた末の死」とされており、適切にSOSを発すること・周囲が自殺のサインに気づき対処することで防ぐことができるともいわれています。

自殺対策という難しい印象があります。しかし、自分の身体やこころの調子がいつもと違うと気づいて

『つらい…』と話すことや、周囲の人の様子がおかしいといった、ちょっとした気づきから『大丈夫？』『いつもと違うけど何かあったの？』などと声をかけるだけでも、自殺を未然に防ぐことに繋がるかもしれません。

自殺予防週間を機に、命の大切さを再認識し、つらい時は誰かに相談する、サインに気づき声をかけることなど、日常の中でもできる活動について考えてみませんか？



✿ 知っとこ！特定健診！

【特定健診実施中】

6～11月の期間、特定健診を実施しております。受診していただくようお願いします。特定健診では、メタボに着目して多くの項目を検査します。メタボは不健康な生活習慣が原因となり、気づかないうちに脳・心

臓・血管疾患の発症リスクが高まっていますよという警告なのです。お腹は出てるけど、元気だから心配ないと思っているあなた！元気なときだからこそ健診を受けて、自分の健康状態・生活習慣を見直してはいかがでしょうか？健康増進係の専門スタッフが皆さんの健康をサポートします♪

✿ 知っとこ！「いきいき元気教室」

今年度で「いきいき元気教室」を始めて4年目となりました。現在36カ所に広がっています♪

皆さんが、いつまでもいきいき元気でいられるよう、全力でサポートしていきます！！

これからも教室はどんどん広めていきますので、お気軽にご連絡ください♪（担当：医療介護課 介護保険係）



『本町一丁目会場』です!!

【わきあいあいとした会場です。】



初めは少し、ぎこちなかったですが、体操で顔を合わせていくうちに打ち解けて仲良くなりました。今では体操終了後には談笑をしたり、また、今度いきいき元気教室の中で誕生日会もやっていきたいと考えています。体操の方も筋力が付き、杖歩行だった人が杖を使わなくなったりしました。体操もしっかりとやりつつ、わきあいあい楽しくやっております！！

✿ 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。

- こころ、からだの健康相談を随時受付しています。下記相談窓口をぜひご活用ください。
- 特定健診、各種がん検診はもう受けられましたか？まだ受診されていない方のご予約をお待ちしております。

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
---	---	---