

けんこう通信 Vol.3

増やせ健康仲間！！ 平成29年9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♪



Dr.エトの 増やせ健康仲間！
健幸づくり講座

この講座は、今年4月より毎週水曜日に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 大東出身！）をお迎えして、毎月テーマを変えて“健幸”についてお話をさせて頂いています。

第3回講座は「がんを知ろう」がテーマでした。各種がんのリスク要因と対策のほか、免疫力向上について分かり易くお話がありました。大事なことは「がん検診を受けること」。最近、特に若い世代が受けていないそうです。江藤先生によると、『最初の検診でがんが見つからなければ、ほぼ死ぬことはないので、若いうちからがん検診を受けて、その後も毎年（定期的に）受けることが大事。』とのことでした。

🌸 次回（第5回）の Dr.エトの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：認知症を知ろう
- 開催日：平成29年9月27日（水）
- 時間：午後1時から午後2時半まで
- 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！健康マイレージポイントが貯まる！参加回数に応じて認定称号がつかます！

開催予定日	各回テーマ（予定）
5月31日（水）	健やかに幸せに長生きしよう
6月28日（水）	健幸長寿の秘訣
7月26日（水）	「がん」を知ろう
8月23日（水）	うつと自殺予防を知ろう
9月27日（水）	認知症を知ろう

また、がんを予防する免疫力を高めるには、ファイトケミカルスープ（第1回から登場している、野菜を煮て作ったスープ）を取り入れると良いそうです。そして、「笑顔」と「認められること」が最も効果大だそうですよ！ファイトケミカルスープ、紹介します♪

ファイトケミカルスープ

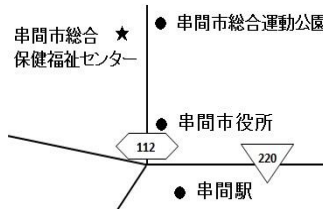
- ◇ 用意するもの
 - ・ キャベツ 100g
 - ・ ニンジン 100g
 - ・ タマネギ 100g
 - ・ カボチャ 100g
- ◇ 作り方
1リットルの水に、上記の野菜を適当な大きさに切り、鍋に入れて沸騰させた後、火を弱めて30分間加熱したら完成♪
- ◇ 飲む頻度
スープ200mlを起床時と毎食後に飲む
- ◇ 効果
がん抑制・免疫補強・抗酸化作用

- －参加者の声－ 今回の講座で心に残ったことなど
- ◇ 異常を見つけたら、すぐ、そして全部を見せる！
 - ◇ 食事の大切さ。いつも笑顔でいること。本当に楽しかった！
 - ◇ がんは必要以上に恐れることなく、必ず検診を受ける事！



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！
今年4月から串間市民病院に勤務（毎週水曜日の午前中）。



開催予定日	各回テーマ（予定）
10月25日（水）	女性の病気を知ろう
11月22日（水）	介護予防って必要？
12月13日（水）	高血圧・脳疾患を知ろう
1月31日（水）	糖尿病を知ろう
2月28日（水）	心臓病って防げる？

🌸 知っとこ！健幸づくり！

【目指そう、健（検）診受診率アップ！】

6月から各種健（検）診が始まっており、早くも3か月が経ちました。もう予約・受診は済みですか？

串間市健康都市づくり推進協議会では、胃がん検診受診率優良自治会の表彰を行っています。全153自治会の中で、胃がん検診の前年度比較の受診伸び率上位の自治会を表彰します。

市のがん検診を受けず、ご自身で医療機関にかかったり、職場等で実施されるがん検診を受けている方も多いと思います。そのような場合、市では受診の有無を把握できないため、結果として受診率が低く算出されてしまうことになりかねません。

🌸 知っとこ！医療のお金！

【みんなで医療費を抑制しましょう】

串間市の医療費は増加傾向にあります。その原因は人口の高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病の増加や安易な受診などです。

高齢化や医療の進歩を私たちの力で止めることは

🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

「いきいき元気教室」は、それぞれの会場で個性豊かに様々な工夫をして体操を行っています。

仲町自治会には公民館がないので、現在は個人宅で実施しています。最近、体操後にコーラス練習を行うなど賑やかです♪中新町自治会は参加者の方の手作りお揃いバックがトレードマーク♪体操後のお茶の時間で世間話に花を咲かせています。お互いの近況やニュースなど話題は尽きません♪教室開催について皆さんからの申し込みをお待ちしています♪

🌸 お知らせ

- 各種健(検)診を電話受付しています。
- 自治会の健康づくり推進員さんと調整し、健康づくり地域座談会を開催しています。

5月に健（検）診対象の全世帯に、受診券や案内とともに「各種健（検）診希望調査票」を配布しています。返送がまだの方については、回答いただき、ぜひ返送いただきますようお願いいたします。また、個別に医療介護課健康増進係までご連絡いただいても結構です。

貴方の行動が、市全体・お住まいの自治会の受診率アップへのカギを握っていますよ！

市の胃がんバス検診（バリウム）、絶賛予約受付中です！検診日が残り少なくなってきましたので、お早目にご予約を♪



難しいですが、生活習慣病を予防したり安易な受診を減らすことは、私たちの毎日の取組次第で可能になります。その結果が、串間市の医療費抑制につながるのです。

これからも、みんなで医療費を抑える方法をお伝えしていきます。まずは特定健診を受けましょう！

仲町会場です！体操を始めて、ご近所さんとコミュニケーションが取れるようになりました♪少人数ですけど、チームワークはバッチリ!! 今度、食事会にも行こうと話しています。



中新町自治会です！体操を始めてから歩く時に、姿勢や歩き方を意識するようになりました。お互いに体調確認をして何かあった時のために備えています。外に出るだけで元気になってきました!!

- 平成30年度県立看護大学地域推薦入試
問合せ先 串間市医療介護課まで TEL72-0333
串間市公式サイトで確認出来ます。
健康と福祉⇒県立看護大学 地域推薦入試

相談窓口のご案内

<p>🌸 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</p>	<p>🌸 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</p>	<p>🌸 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</p>
---	---	---