



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♪

★串間市健康づくりサポーター協議会総会★



各自治会の「健康づくり推進員」は、今年度から「健康づくりサポーター」として一新され、活動が開始されました。

平成 30 年 8 月 20 日（月）、6 地区の健康づくりサポーター三役で構成される「串間市健康づくりサポーター協議会」総会が開催され、今後の活動や予算などについて協議されました。総会には、我々が江藤敏治先生（通称：Dr.エトー）にもお越しいただき、健康に関し串間市の置かれている状況や今後の課題などについてお話していただきました。

私たちが、ふるさと串間市で、健やかに幸せに過ごしていくために大切なのは・・・？まずは「**健（検）診を受けること**」であると Dr.エトーは強調されました。定期的に健（検）診を受ける、それだけでも色々な病気にかかる危険性や死亡率をグッと下げることができるといいます。

講座の動画も見れます！

自らが取り組める健康づくり活動の第一歩として、まずは健（検）診を受けることから始めてみませんか？まずは自分自身が、そして家族や親戚が、友人が健（検）診を受けていくというふうに、健（検）診を受けることがどんどん広がっていくと良いですね☆



Dr.エトーの 総会でのお話

- ① 串間市の健（検）診の受診率は低い！ここをまず何とかしましょう！
- ② 健（検）診を受けるだけでも病気にかかる危険性や死亡率を下げるができる！
- ③ 串間市はメタボ該当者が多い！食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足が特徴的。
- ④ 健康づくりサポーターは、まず自らが楽しんで活動することが大事。難しく考えず、明るく楽しいこう！想いはきっと届きます！

❁ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は、串間の地産地消も紹介

- テーマ：食べておいしい
病気を防ぐ地産地消
- 開催日：平成 30 年 10 月 24 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）

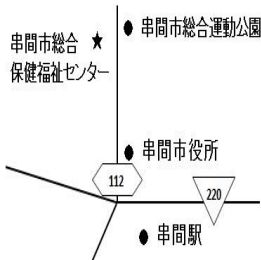
★事前に電話申込をお願いします。(72-0333)

○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



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

【10月はがん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間です！】

皆さん、もうがん検診は受診されましたか？

がんは、昭和56年より我が国の死因の第1位を占めています。一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかると言われており、がんは誰でもなる可能性がある身近な病気です。

がんによる死亡者数を減少させるためには、早期発見・早期治療がとても重要です。早期発見のためには

……みなさんご存じ『検診』です！！がん検診では、「早期がん」つまり症状が出る前のがんを発見し、治療することが重要です。症状がないからと安心している方もいらっしゃるかもしれませんが、症状のない方こそぜひ受診していただきたいです。

この機会に、受診してみませんか？

すでに、がん検診を受診された方は、ご家族・ご友人にもがん検診の受診をぜひすすめてください。



🌸 知っとこ！自分らしい生き方を考える！

【講演会の案内】

《テーマ》私らしく このまちで生きること

～死を見つめることで自分らしい生き方を考える～

日時：平成30年11月6日（火）

18:30～20:30（開場18:00～）

会場：南郷ハートフルセンター小ホール

（日南市南郷町中村乙7051-25）

参加費：無料

《基調講演》「わたらしく生きるために」

～想いを伝えるエンディングノート～

講師：教授 板井 孝吉 氏

国立大学法人宮崎大学大学院 医学獣医学総合研究科

医学部社会医学講座生命・医療倫理学分野

《事例発表》・宮崎県立日南病院

・串間市民病院

申込先：宮崎県看護協会 Tel.0985-58-0622

🌸 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37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）



『田淵会場』です!!

【体操の効果を実感してます！】



私は諸事情により、1ヶ月間体操を休んだ事がありましたが、ズボンを履く際に片足が思うように上がらず転倒しかけたことがありました。原因はいきいき元気教室に通えていないからだ分かりました。何気に続けている体操がこれほどまでに身体にいいものだったのだと改めて実感し、今は出来るだけ参加するように頑張っています！！

🌸 お知らせ

- 11/3（土・祝）串間市民秋まつりにおいて、串間市健康づくりサポーターと「健幸の匠」がコラボレーション

ョンし、Dr.エトーと一緒にパレードに出場する予定です。該当の方のご参加と、沿道での応援をよろしくお願いします！

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