

# けんこう通信 Vol.2

増やせ健康仲間！！ 平成29年8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、大束出身！）をお迎えして、毎月テーマを変えて「健幸」についてお話をしています。

第2回講座は「健康長寿の秘訣」がテーマでした。会場は先生のトークに皆さん笑顔、笑顔♪「Dr.エトの長寿の秘訣7箇条」のほか「熱中症の予防」などにも触れました。高齢者の熱中症予防で一番大事なことは「のどが渇く前に、早めの水分補給」と「暑いときは何もしない！」だそうです。また、夏バテ予防には梅干しやレバニラ炒めが効果的だそうです♪

## Dr.エトの長寿の秘訣7箇条

- 1. 丸ごと食べよう！**  
野菜、果物はたっぷり、果物は種や皮まで一緒に食べる。腎臓の悪い人はだめ！
- 2. 肉ばかりは駄目だけど、肉は大事！**  
ビタミンA,B,Eなど老化を防ぐのに重要なものが含まれているので、肉はゆでたり、焼いたりして余分な脂肪（飽和脂肪酸）を取り除きましょう。
- 3. 薄味大切！腸内細菌善玉菌を増やしましょう**  
濃い味が好きなのは短命です。塩一日6g。梅干し1日1個、漬物少し。
- 4. 禁煙大切！健康保険で安くして簡単禁煙**  
心筋梗塞予防やガン予防に一番効果的。家族の健康のためにも禁煙外来！
- 5. みんなで適度に運動、程よく働こう！**  
地域の活動に積極的に参加しましょう。よく歩き、ニコニコ運動、働く仕事があるのが一番。
- 6. 自分を褒めよう！**  
自分を褒めると周りが幸せで包まれます。
- 7. 高いQOLをめざそう！**  
小さな幸せを毎日一つ見つけては「ありがとう！」体の不調は心から！  
くよくよしない、こだわらない。少しぐらいの不調など気にせず、大声で笑い飛ばし、自信を持って自分の天寿をまっとうしましょう。

## 次回（第4回）のDr.エトの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：うつと自殺予防を知ろう
- 開催日：平成29年8月23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）

※開催場所が変更になりました

★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



プロフィール

**江藤 敏治** 先生  
(串間市大束 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！

【通院中やから、特定健診受けんでもいいがね!?】

こんな声をよく耳にします。確かに、医師の診察を受け検査を実施するなどして、定期的に状態を診ていただいていることはとても大切なことです。しかし、「腹囲」「身長・体重測定」などメタボ判定の基本となる検査や、治療中の病気にはあまり関連のない項目などまでは実施していない場合も多いのではないのでしょうか？

特定健診は身体測定、血圧、多項目の血液検査、尿検査、心電図など、一通りの検査を実施します。メタボに特化し、将来的に命にかかわる恐れのある脳血管疾患・心疾患・腎疾患など、重い病気に繋がる危

険性を早めに見つけ、重症化することを予防するために生活習慣を見直していくきっかけとなる大切な健診です。定期的に病院受診されている方も対象です。

定期受診されている方は、いつもの検査の際に項目を追加することで、定期受診を特定健診扱いにできる「情報提供」という制度があります。詳しくは医療介護課もしくは医療機関にご相談ください♪

市の保健師、管理栄養士、栄養士、看護師による保健指導もぜひ活用してくださいね！



## 🌸 知っとこ！地域医療！

【在宅で医療・介護サービスを受けることができます】

今回は、在宅で受けることができる医療サービスについて説明します♪

■訪問看護・・・在宅で継続して療養を受ける状態にある方に対し、看護師等が行う療養上の世話や診療

の補助を行うことを言います。

■訪問診療と往診・・・医師が計画的に在宅に訪問して診療を行う訪問診療に対し、往診は突発的な症状の変化や、その他緊急時などに必要に応じて訪問して診療することを言います。

住み慣れた環境で療養出来るっていいですね♪

## 🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

「いきいき元気教室」は、体操も人気ですが、体操前後のおしゃべりや自由な活動も楽しみのひとつです。上塩会場では皆で公民館の花植えをされたそうです。寺里1会場では月に1度は皆でお昼ご飯を食べたりしているそうです。毎週集まって顔を合わせることで、お互いの体調など様子を確認できるのもいいですね！体操教室の立ち上げに興味がある方、自治会の皆さんはご遠慮なくご相談お待ちしております♪

上塩会場です！週1回みんなと会って話すのが楽しみです♪姿勢もピンツとなって、歩くときに足が上がるようになりました。体操の時のおしゃべりが楽しいです♪



寺里1会場です！月に1度は、一緒にお昼ご飯を食べた後に体操しています。少人数ですが、和気あいあいとした時間を楽しんでいます。

## 🌸 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。

- 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>
---	---	---