けんこう通信 Vol２５

増 や せ 健 康 串 間 人 ！ ！

令和元年７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♪

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”についてお話をして頂いております。

第２５回講座は「元気に 10 年長生き７か条」のテーマで開催しました。

近年、日本人はだんだん長生きになってきています。長く生きるのであれば健康でありたいと、誰もが思うのではないでしょうか？そこで、病気で日常生活に制限を受けず、「元気に」長生きする秘訣を伝授してもらいました。右の７か条を見てみましょう。あなたが簡単に取り組めることから始めて、良い生活習慣を作っていきましょう。特に禁煙とお酒控え目は大事ですよ！

講座の後には、「だんでぃらいおんの会」のガードナー真理さんによる、ミニ講演がありました。がんは誰もがかかる可能性があります。がん検診で早期発見を！

講座の動画も見れます！

元気に10年長生き7か条

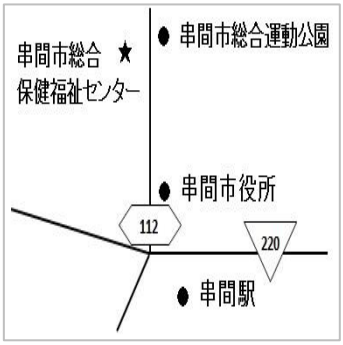
①毎年健康診断を受けよう！
がん検診を受けてみよう！
②若いうちに禁煙しよう！
禁煙外来で楽に禁煙しよう！
③しっかりぐっすり寝よう！
④飲み方楽しく！お酒少な目！
⑤１日３０分誰か一緒に歩こう！
太ももや体幹の筋トレをしよう！
⑥防げる病気はワクチンで防ごう！
⑦寝る前に、友達・家族・自分を
褒めて、認めて、愛しましょう！

✿ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

○テ ー マ：ロコモって知ってる？
転ばないからだづくりをしよう
○開催日：令和元年７月２４日（水）
○時　間：１３時から１４時３０分まで
○受　付：１２時３０分から
○場　所：串間市総合保健福祉センター
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きます



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！
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

【高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種はお済みですか？】

これまで年度ごとの対象の方に、高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種（公費助成）のご案内をしてきました。平成 31 年 3 月末で期限を迎える経過措置でしたが、これまで助成を受けたことがない方を対象に、現行の取り扱いが 5 年間延長されることとなりました。

そのため、今年度対象年齢となる方につきましては、4 月中旬に、ご案内の文書と予診票を送付しました。ただし、過去に「ニューモバックス NP（23 価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）」を接種したことがある方は対象となりません。これは自費で受けられた方も同様ですので、かかりつけ医や健康手帳等にて過去の接種歴をご確認ください。

また、自費で 2 回目以降の接種をお考えの方は、5 年以上の間隔を空け、主治医に相談してから実施してください。5 年以内に 2 回目の接種を行うと注射部位に腫れや痛みが強く出る恐れがあると言われています。予防接種の効果や副反応を十分ご理解くださるようお願いします。

なにかご不明な点があれば、お気軽にご連絡ください。

✿ 受けとこ！「特定健診」 その 2

6 月 1 日から、国民健康保険と後期高齢者医療保険を対象にした特定健診が始まりました。

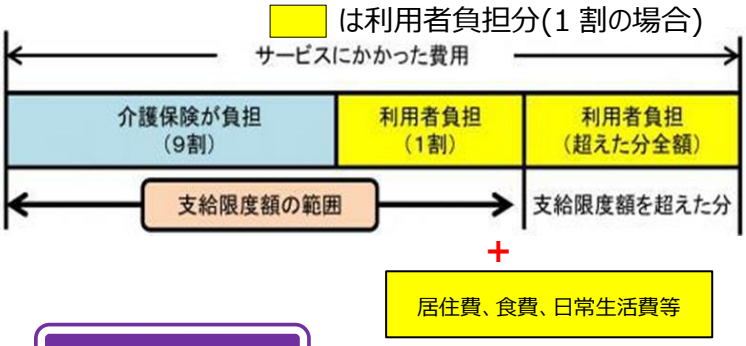
病院で定期的に検査している方も、特定健診の対象者です。特定健診はメタボリックシンドロームに注目した検査になりますので、いつもの検査が全く別の病気の検査の場合には、特定健診を受診する必要があります。

逆に、いつもの検査がメタボリックシンドローム中心の検査の場合には、『情報提供制度（みなし健診）』という便利な制度があります。普段の検査項目次第では追加の検査が必要な場合もありますが、『特定健診を受けた』と見なすことができますので、ぜひかかりつけの先生に相談してみましょう。

✿介護保険サービスを利用したときの自己負担が軽減されるしくみについて

介護保険のサービスを利用したときは、原則として利用料の１～３割を支払います。

要介護ごとに 1 か月に利用できる金額に上限(支給限度額)が設けられています。限度額を超えてサービスを利用した分は全額自己負担になります。



●所得が低い方は、居住費と食費の負担が軽くなります。（負担限度額認定申請）

施設サービス及びショートステイ利用時の食費と部屋代については、自己負担となりますが、市民税非課税世帯の方は所得に応じた自己負担の上限額が設けられています。

この金額を超えた分は「特定入所者介護サービス費」として、介護保険から給付されます。給付を受けるには**介護保険係**での申請が必要です。

すでに負担限度額認定証をお持ちの方は、令和元年８月末までに更新申請が必要です。

詳しくは窓口でお尋ねください。

✿ 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。

●各種がん検診の予約を絶賛受付中です。完全予約制で待ち時間は少なく、料金もお手頃の設定になっております。ご家族・ご友人をお誘いの上、ぜひ各種がん検診を受診いただきますようお願いします。

相談窓口のご案内

✿ 健康に関する相談 ✿	✿ ココロ(心)の相談窓口 ✿	✿ 高齢者の総合相談窓口 ✿
串間市医療介護課健康増進係	**地域生活支援センターWing**	**串間市地域包括支援センター**
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♪	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。	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。
☎0987-72-0333	☎0987-71-1578	☎0987-72-0023