

# けんこう通信 Vol.12

増やせ健康仲間！！ 平成30年6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”についてお話をさせて頂いております。

第10回講座は「心臓病って防げる？」をテーマに開催しました。

日本では1日に約220人が突然死によって亡くなるそうです。突然死の原因は心臓病によるものが多く、心臓病を予防することが突然死の予防に繋がります。

## ドキドキ心臓病予防10か条

- ①健康診断は必ず受けよう
- ②年に数回は血圧を測ろう
- ③塩分はできるだけ少なくしよう
- ④ストレスをさけよう  
(特に競争心が強い努力家、  
せっかち、短気な人)
- ⑤スポーツなどの趣味を適度に生活  
に取り入れよう
- ⑥肥満を防ごう
- ⑦何か症状が出たら病院受診しよう
- ⑧しっかり寝よう
- ⑨タバコは吸わない、禁煙しよう
- ⑩いつも笑顔で楽しく過ごそう

## 講座の動画も見れます！

昨年105歳で亡くなられた医師 日野原先生の言葉の紹介がありました。

- ◇ なんとと言っても、人が人に与える最高のものは、心（ハート）である。
- ◇ 他者のための「思い」と「行動」に費やした時間、人とともにどれだけの時間を分けあったかによって、真の人間としての証がなされる。



良い言葉ですね♪



今回の講座で10回目の開催となり、参加回数が10回に達した方には江藤先生との2ショット写真とサイン入りの認定証が授与されました。(^^♪



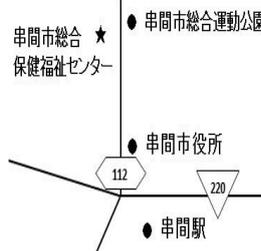
皆勤賞の方がなんと！12名もいらっしゃいました！  
健幸(健康)意識が高いッ！ワケシも見習おう♪  
6月から特定健診やがん検診が始まりますヨ!(^^)!  
Let's 受診 ε≡≡∧( °▽)ノ

## 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：肺炎、脳血管疾患、認知症をできる口腔ケア
- 開催日：平成30年6月27日（水）
- 時間：13時から14時半まで
- 受付：12時半から
- 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！  
 今年度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

今年も『がん検診（胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・肺がん）』の時期がやってきました！

今年度の受診券は『緑色の横長の紙』で、『個人宛に郵送』しています。各種健（検）診についての日程や料金などの詳細は、5月初めの行政連絡文書で全戸配布しました黄色い表紙の『平成 30 年度健（検）診ガイド』でご確認いただきたいと思います。

## 🌸 知っとこ！特定健診！

6月1日より特定健診が始まります。

特定健診は、生活習慣病の要因となる内臓脂肪症候群いわゆるメタボに着目したのとなっており、メ

## 🌸 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33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♪

体操を始めて、体力面で随分変わりました!! 前は、3段の階段も手すりをつかんで昇り降りしていたのが今ではつかんでいません。最初は、ゆったりした体操だから本当に効くのか半信半疑でしたが、効果抜群で驚いています。錘の本数も大事ですが、しっかりと正確にするほうが効果があると実感しています!!

## 🌸 お知らせ

- 各地区において、結核検診（胸部レントゲン検診バス）を開催中です。65歳以上の方は受診をお願いします。医療機関での検査や職場健診など、年に一度はレントゲン検査を受診する機会がある場合はバス検診の受診は不要ですが、その旨を市

ちなみに、各種がん検診は保険証の種類に関わらず、今年度該当する方を対象として通知しています。医療機関や職場健診等で受診される方は、市までご一報いただければ、再度の通知や受診のお勧め等を控えさせていただきます。



ボを早期に発見して生活習慣の見直しや治療を行うことを目的としています。

自分の健康状態を知る・生活習慣を見直す機会として、ぜひ特定健診を受診してください。



『大重野会場』です!!

【みんなで一緒にガッツポーズ!】



にご一報ください。

- 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。

### 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