

けんこう通信 Vol.23

増やせ健康仲間人！！ 令和元年5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.エトーの 増やせ健康仲間人！
健幸づくり講座

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23回講座は「**かぜにも負けない・がんにも負けない・免疫力アップ秘**」のテーマで開催しました。

私たちには外敵から体を守り、病気になるのを防いだり、かかった病気を治そうとする力が備わっています。その力が「免疫力」です。

この免疫力は40歳過ぎから急激に低下し始めますが、ストレス・過労や喫煙、生活習慣の乱れなども免疫力低下の原因となります。

毎日の生活の中でリラックスできる時間をつくり、「笑い」のある生活で免疫力を高めましょう♪

講座の動画も見れます！

免疫力アップ7か条

- ①笑顔でおはよう！大切です！
- ②寝る前に大好きな人の幸せを想おう！
- ③ハッピーノートでぐっすり寝よう！
- ④アルコールは少な目でいこう！
1日30分の歩きは大切です！
- ⑤みんなと自分のために禁煙！
- ⑥病は気から！ストレス発散！
- ⑦自分をほめよう！認めよう！
ゆるそう！愛しましょう！
& 友達をほめる鏡になろう！

❁ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

○**テーマ**：聞いて得する 10年元気に長生き
する方法

○**開催日**：令和元年5月22日(水)

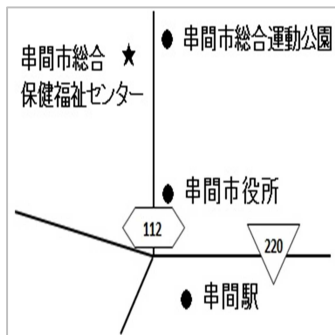
○**時間**：13時から14時30分まで

○**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**：健(検)診の先行予約を。国保の方には特定健診割引クーポン券(300円)をプレゼント！
また、だんでいらいおんの会によるアロマ講座を開催！



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

【健(検)診ガイドをお届けします】

5月1日号行政連絡文書で、黄緑色の表紙の「健(検)診ガイド」を配布します。この健(検)診ガイドは、今年度実施される各種がん検診や特定健診などの予約の方法、料金や対象年齢、日程などのほか、受診に際して注意すべきことなどを記載したものになっています。自治会に加入されている全戸に配布しますが、追加分が必要な場合には、医療介護課や各支所に予備を設置しますので、取りにおいでください。

✿ 知っとこ！「健康寿命」

「健康寿命」という言葉を知っていますか？

これは2000年にWHO（世界保健機関）が提唱したもので、厚生労働省は『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と定義しています。つまり、『寝たきりや要介護の状況ではなく、健康的に自立して生活できる期間』と言えます。

✿ 知っとこ！「いきいき元気教室」

「いきいき元気教室」が始まり、今年で4年目となりました。現在、40教室で開催しています♪♪

この「いきいき元気教室」には、**健康寿命**に欠かせない『運動』『社会参加』『栄養』の3つの柱の効果が含まれています。

まずは無理をせず、住んでいる地域で顔なじみの「いきいき元気教室」に参加してみましょう♪

一人ひとりが元気に、そして地域が元気になるように、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、お気軽にご相談ください♪

各種がん検診の受診券（緑色）は、対象となる方に5月中に郵送いたしますので、ご確認をお願いします。今回配布の健(検)診ガイドとは別に届くことになりますので、ご注意ください。

定期的に健(検)診を受けることで、がんや色々な病気の早期発見・早期治療に繋がり、**健康寿命**の延伸が期待できます。健(検)診を、あなたの生活習慣を見直すきっかけとして役立てていただけたら良いと願っております。

けんしん
ウキ～よ。



この健康寿命が長いほど、天寿を全うするまで元気な、いわゆる「ピンピンコロリ」の人生を送ることができるのです。

病気が原因で日常生活が制限されてくると、医療費や介護費の増加による家計負担の増、周囲や家族の負担の増が生じてきます。

健康寿命を延ばして自立した生活を送るために、まずは**人間ドックや健康診断を受診しましょう。**

いきいき元気教室（住民主体型教室）



ステップ1. 同じ地区で仲間を集めましょう！

✿健康づくりや介護予防は、同じ仲間がいることで続けられます。

ステップ2. 申し込みをします！

✿医療介護課介護保険係へ、お待ちしてます♪

ステップ3. 説明会を開きます！

✿『やる』『やらないか』皆さんに決めていただきます。

ステップ4. 1か月間スタッフが体操を教えます！

✿椅子に座って行う体操で、7種類の体操を行います。

- 65歳以上の対象の方に、**結核検診（胸部レントゲン検査）**の受診票を送付しています。日程をご確認の上、受診をお願いします。職場検診や医療機関等で別に受ける機会のある方は、お手数ですがその旨ご連絡ください。

✿ 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また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
--	--	---