

けんこう通信 Vol.1

増やせ健康仲間人！！ 平成29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➡



市民のみなさんが健やかで幸せ（健康＝健幸）であるために、市の取り組み紹介と健康情報をお知らせします！！

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、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.エトー、大東出身！）をお迎えして、毎月テーマを変えて“健幸”についてお話をさせて頂いています。

第1回講座(5月31日)は「健やかに幸せに長生きしよう」をテーマに旧吉松家住宅で開催しました。当日は、市民・福島高校生の計68名参加で、エトー先生のコミカルでとても分かりやすいお話に会場全体が笑顔いっぱいになり、まさしく！健幸講座でした。

—参加者の声—

- ◇ 会場に笑顔があふれていた！
- ◇ ファイトケミカルスープ（注：野菜を煮て作ったスープで、ダイエット・がん予防・免疫強化に効果が期待されているそうです。）のことを初めて知りました。作ってみたいです！
- ◇ 「う」音のあいさつ（うの音階で元気に挨拶すること）で、皆が笑顔になれることがすごいと思いました。「う」音で明るく挨拶したいです！
- ◇ じいちゃんとはあちゃんに、これからも元気でいてほしいので、今日の内容を教えてあげたいです！

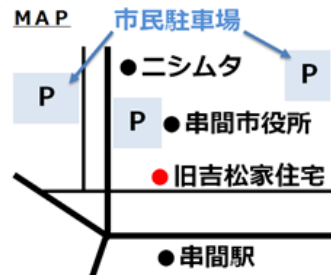


🌸 次回（第3回）のDr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：「がん」を知ろう！
- 開催日：平成29年7月26日（水）
- 時間：午後1時から午後2時半まで
- 場所：旧吉松家住宅（参加無料）
- ★事前に電話申込をお願いします。
- ※駐車場は市民駐車場をご利用ください。
- ※申込人数によって会場が変更になる場合があります。
- 参加特典：講座後に保健師・栄養士による個別相談会、ミニ知識伝授会を開催！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！



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） |
|---------------------|--|
| 5月31日（水） | 健やかに幸せに長生きしよう 済 |
| 6月28日（水） | 健幸長寿の秘訣 済 |
| 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 |

| 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！

【健幸づくりは、まず健(検)診から】

ご存知でしょうか？串間市では、「がん」と「高血圧」により健康を害する方がとても多いです。重症化してから治療することにより、長期間の入院や大きな手術をすることになったり、要介護状態になってしまう方もいるようです。

異常を早期発見、早期治療するために大事なことが、年に1度の「健(検)診」です。健(検)診受診で自分の体の状態をチェックし、早めに対処できるようにしましょう！

🌸 知っとこ！地域医療！

【地域医療たあ、なんのこつけ？！】

病院や診療所での治療やケアの枠組みにとらわれず、地域住民の健康を地域全体（住民・企業・行政）で支える医療体制が「地域医療」です。

🌸 知っとこ！介護予防！

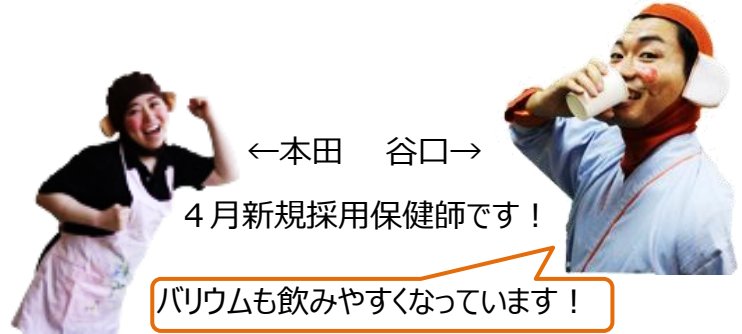
皆さん「いきいき元気教室」を知っていますか？いま、市内で広まっている、あのウワサの体操です♪西小路1区では、教室を始めて既に1年以上が経過しました。体操後にみんなで茶話会をして情報交換するのがお決まりのようです♪今町会場では、いきいき元気教室が始まったことをきっかけに、グランドゴルフも始まり、週2回練習頑張っているそうです！興味がある方は介護保険係にお電話どうぞ！

🌸 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。

もちろん、病気にならないように「予防」「生活習慣を改める」ということもお忘れなく！そのお手伝いとして、健康増進系の専門スタッフのアドバイスを是非ご活用ください♪

ご相談はページ下の連絡先まで、お気軽にどうぞ！



←本田 谷口→

4月新規採用保健師です！

バリウムも飲みやすくなっています！

医師など医療従事者が主体となって行う疾病の予防や健康維持・増進の活動で、現在は、地域に住む高齢者、障がい者への活動支援（介護・福祉、リハビリなど）、在宅療養、妊婦への保健指導や相談、子育て支援なども含まれます。🍀地域みんなで支える地域医療🍀

西小路1区です！
みんな和気あいあい
と楽しみながらやっ
ています♪昨年は忘
年会もしましたよ！
何でも続ける事が大
事だなと実感です！



今町地区です！
体操を始めて体の
「バランス」が良くなり
ました。皆さんとの会
話も楽しく、盛り上が
り過ぎてなかなか体
操が始まりません！

- 認知症サポーター養成講座を募集しています！
- 地域まるごと支え合い推進シンポジウム
「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために」
日時 8月20日(日) 13:00～
場所 串間市文化会館 小ホール



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