

けんこう通信 Vol.13

増やせ健康仲間！！ 平成30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 大束出身！）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13回講座は「人生を変える7つの習慣」をテーマに開催しました。日本人は、几帳面・仕事熱心・よく気を遣う性格だと言われていますが、右記にもありますように、健康でいるためには「てげてげ」も必要ですね！

講座の動画も見れます！

人生を変える7つの習慣

- ①しっかりと体を作ろう
- ②前向きな物事の捉え方をしよう
- ③全てのことに予防の意識を持とう
- ④「まあいいか」の受け入れる心を持とう
- ⑤叶えたい夢（生きがい・楽しみ）を持とう
- ⑥できない自分も赦そう
- ⑦自分を好きになろう

中学生・保護者を対象に健康講演（教育）を行いました！

平成30年6月17日（日）に市立串間中学校にて、生徒・保護者（参加者約500人）を対象に健康講演を行いました。「予防する力～将来になりたい自分になるために～」を講演テーマに、日本・串間市における医療費増加やがん患者の推移、これからできる病気予防の方法について講演いただきました！

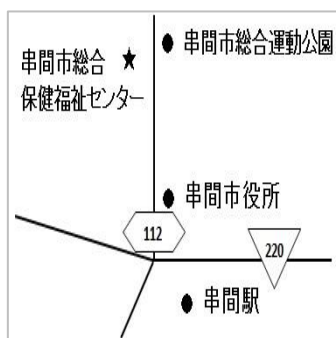


次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：みんなで防ごう熱中症
涼しい夏の過ごし方
- 開催日：平成30年7月25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かます



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

【健幸づくりは、まず健(検)診から】

串間市は、「がん」と「高血圧」により健康を害する方がとても多い地域です。皆さん我慢強いのか、「体調が悪くなってから病院にかかる」傾向が非常に強く感じられます。重症化した結果、入院治療が必要になったり、要介護状態に繋がる場合もあるようです。

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

分の体の状態を把握し、早めの対処を！もちろん、病気になるように「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。

各種がん検診、国保の特定健診
(集団)の予約を絶賛受付中です！
ご予約お待ちしております♪



🌸 知っとこ！ジェネリック医薬品

【ジェネリック医薬品と医療費】

お薬は新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)に分けられます。開発された薬には特許権を一定の期間独占する特許期間があります。

ジェネリック医薬品は、その特許期間と先発医薬品の有効性・安全性を検証する再審査期間が終了した

後に発売され、先発医薬品と同等の効果を得ることができる低価格のお薬です。

ジェネリック医薬品は開発期間が短くてすむので、低価格になり、家計にもやさしく増加している医療費の抑制にも繋がります。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう♪

🌸 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36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♪(担当：医療介護課 介護保険係)

いきいき教室を開催してから一年が過ぎ、「筋力が前よりもついた」、「身体がすっきりした」と言った声も上がり、みんな喜ばれています。教室終了後はみんなでおしゃべりをして、笑い声にあふれ楽しく過ごしています。



『串間会場』です!!

【筋力がつきました!!】



🌸 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。

- 各自治会の健康づくり推進員は、「健康づくりサポーター」として一新されます。健康は自分自身で、また地域で守っていくという考え方のもと、自主的・積極的な健康づくり活動を推進します。

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
---	---	---