

けんこう通信 Vol.11

増やせ健康仲間人！！ 平成30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♪



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11回講座は「みんなでつろう 健幸くしま」をテーマに開催しました。

串間市は同規模の他市町村に比べ**メタボ予備群が多い**という特徴があります。生活習慣の特徴として、**運動習慣が少ない**、**飲酒量が多い**（特に女性の飲酒量が顕著）、**休肝日がない**、**味付けが濃い**、**農家が多く仕事の都合上夕食時間が遅い**等があります。

右に掲載の『健幸くしま7か条』で生活習慣を改善して健幸になりましょう♪(^_^)

講座の動画も見られます！

✿健幸くしま7か条✿

- ① 健康診断を必ず受けよう
- ② 健康診断の声かけをしよう
- ③ うす味の工夫をしよう
- ④ プラス15分歩こう
- ⑤ アルコールを少しだけ減らそう
- ⑥ 禁煙しよう
- ⑦ みんなの夢を応援し合おう

～講座の様子～



✿ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

○テ - マ：「Dr.エトーの人生を変える7つの習慣 - 1度の人生を楽しむために-」

○開催日：平成30年5月23日（水）

○申込方法：事前に電話にて申し込み（72-0333）

※当日受付も可

○開始時間：13:00～（受付12:00～）

○場 所：串間市文化会館 小ホール

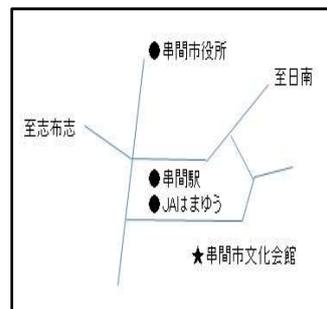
○その他：健診の予約受付や下記の各種測定が可能です。

- 骨密度測定 ■血管年齢測定
- 血圧測定 ■体脂肪測定
- 個別相談



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4月から串間市民病院に勤務（毎週水曜日の午前中）。



🌸 平成 30 年度の Dr.エトーの「健幸づくり講座開催計画表」

開始時間 13:00～ (受付 12:30～)

開催予定日	テ ー マ	場 所
4月25日(水)	がん予防の最前線	総合保健福祉センター
5月23日(水)	Dr.エトーの人生を変える7つの習慣 - 1度の人生を楽しむために-	 文化会館(小ホール)
6月27日(水)	肺炎・脳血管疾患・認知症を予防できる口腔ケア	総合保健福祉センター
7月25日(水)	みんなで防ごう熱中症 涼しい夏の過ごし方	総合保健福祉センター
8月22日(水)	快食 快眠 快便 いこいの里でリラックス	 串間温泉 いこいの里
9月26日(水)	みんなで知ろう 防げる認知症	総合保健福祉センター
10月24日(水)	食べておいしい 病気を防ぐ地産地消	総合保健福祉センター
11月28日(水)	息子に教えたい 病気を防ぐ アルコールとの上手な付き合い方	総合保健福祉センター
12月26日(水)	年末年始 健幸に過ごそう	総合保健福祉センター
1月23日(水)	真冬の感染症対策	 総合保健福祉センター
2月27日(水)	命を守ろう ゲートキーパーのすすめ	総合保健福祉センター
3月27日(水)	風邪にも負けない ガンにも負けない 免疫力アップ [®]	総合保健福祉センター

🌸 お知らせ

●5月上旬から結核検診バスが市内各地区を回ります。65歳以上の対象の方は、日程・会場をご確認いただき受診をお願いします。今年度中に病院等で受けた方(受ける予定がある方)は、お手数ですが健康増進係までご連絡をお願いします。

- 5月下旬に市内6地区で「健(検)診先行予約会」を実施します。詳しくは、各戸配布する「健(検)診ガイド」をご確認ください。
- 今年度の国保人間ドックの申し込み期間は5/7(月)から5/22(火)までの予定です。昨年度国保人間ドックを受診された方は、今年度は申し込みできませんのでご了承ください。

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