



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、今年度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 大束出身！）をお迎えして、毎月テーマを変えて“健幸”についてお話をしています。

第9回講座は「糖尿病を知ろう」をテーマに開催しました。

糖尿病の原因は9割が生活習慣病によるものだそうです。糖尿病になってしまうと、動脈硬化や脳卒中のリスクが高まり、さらに、視覚障害を引き起こす合併症等の危険性も出てきます。「糖尿病活き活き7か条」で生活習慣病を予防して健幸になりましょう♪

講座の動画も見れます！

糖尿病活き活き7か条

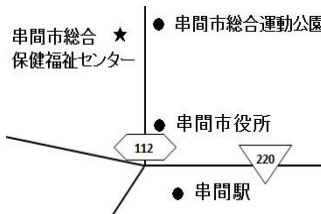
- ①野菜を先に、腹八分目！
しっかり噛んでゆっくり食べよう！
- ②寝酒厳禁！週に3日は飲まない！
- ③おやつはできるだけ減らそう！
- ④ぐっすり眠ることが予防の1番手！
- ⑤1日筋トレ10分、散歩30分！
- ⑥禁煙は糖尿病にも良いですよ！
- ⑦おこらない！ストレスは大敵です！
毎日笑顔で過ごしましょう！

次回（第11回）のDr.エトーの「健幸づくり講座」

- テーマ：みんなでつくろう 健幸くしま
- 開催日：平成30年3月28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！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！
今年度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 済
8月23日（水）	うつと自殺予防を知ろう 済
9月27日（水）	認知症を知ろう 済

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 済
11月22日（水）	介護予防って必要？ 済
12月13日（水）	高血圧・脳疾患を知ろう 済
1月31日（水）	糖尿病を知ろう 済
2月28日（水）	心臓病って防げる？ 済
3月28日（水）	みんなでつくろう 健幸くしま

🌸 知っとこ！健康づくり

皆さんは「こころの健康管理」できていますか？こころの不調が起こす症状は、身体的な病気と違って症状が出ていても気づきにくいとされています。最近、気分が落ち込んだり、イライラがずっと続いたり、食欲がなくなったり、眠れなくなったり…。そんな時、どのように対処すればよいのでしょうか？

こうした症状にもし気づいたのなら、早めに身近な人やこころの専門家に相談することが大切です。「おか

しいな…」と感じたら、遠慮なく相談できるとよいですね。また、周囲の方は「いつもと違うなあ」と気づいた時には、ぜひ優しく声をかけ、寄り添ってほしいと思います。

3月『自殺対策強化月間』。自殺には、様々な要因がもとになり、こころの不調が大きく関わるとされています。

『ひとりで悩まないで！
誰かに話してみませんか？』

相談
待ちよほど！



🌸 知っとこ！脳卒中の初期症状

脳卒中は、**発症してから初期治療を受けるまでの時間が非常に重要**で、早ければ早いほど劇的な回復が望めます。その為には**初期症状を知っておく**必要があります。右のような症状が出たら脳卒中を疑い、すぐに医療機関を受診しましょう。



脳卒中の初期症状

- ろれつが回らない
- 体の半分にシビレ
- 片目が見えなくなる
- 激しい頭痛 等



🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

3月になり春めいてきました♡桜のつぼみもうすぐ花咲かせようとウキウキしています♪初めの一步を踏み出せるこの時期に「いきいき元気教室」参加してみませんか？医療介護課介護保険係にて、いつでもご連絡をお待ちしております♪



『上平・下平会場』です!!

【おしゃべりもできて楽しいですよ!】



いきいき元気教室に参加し始めて、生活にハリが出るようになりました！みんなとおしゃべりが出来て、楽しみです！今度から、体操後にお茶飲みをしようと計画しているので楽しみが増えました♪

🌸 お知らせ

- 医療機関で受診する子宮頸がん検診・乳がん検診は、3月末までが受診期間です。3月末は予約が殺到しますので早めのご予約を！！
- インフルエンザが流行しています。手洗い・うがい・マスク着用はもちろん、日頃の体調管理に留意しましょう。

- 今年度の、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成は3月までです。対象者には紫色の予診票を送付しています。対象者は早めに医療機関のご受診を！！
- 対象者：平成30年4月1日時点で、65,70,75,80,85,90,95,100歳の方です。
- 問合せ先：医療介護課健康増進係 ☎72-0333

相談窓口のご案内

<p>🌸 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</p>	<p>🌸 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</p>	<p>🌸 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</p>
--	--	--