

けんこう通信 Vol.10

増やせ健康仲間！！ 平成30年4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10回講座は「心臓病って防げる？」をテーマに開催しました。

日本では1日に約220人が突然死によって亡くなるそうです。突然死の原因は心臓病によるものが多く、心臓病を予防することが突然死の予防に繋がります。

ドキドキ心臓病予防10か条

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ①健康診断は必ず受けよう | ⑤スポーツなどの趣味を適度に生活に取り入れよう |
| ②年に数回は血圧を測ろう | ⑥肥満を防ごう |
| ③塩分はできるだけ少なくしよう | ⑦何か症状が出たら病院受診しよう |
| ④ストレスをさけよう | ⑧しっかり寝よう |
| (特に競争心が強い努力家、せっかち、短気な人) | ⑨タバコは吸わない、禁煙しよう |
| | ⑩いつも笑顔で楽しく過ごそう |

講座の動画も見れます！

昨年105歳で亡くなられた医師 日野原先生の言葉の紹介がありました。

- ◇ なんと言っても、人が人に与える最高のものは、心（ハート）である。
- ◇ 他者のための「思い」と「行動」に費やした時間、人とともにどれだけの時間を分けあったかによって、真の人間としての証がなされる。



良い言葉ですね♪



今回の講座で10回目の開催となり、参加回数が10回に達した方には江藤先生との2ショット写真とサイン入りの認定証が授与されました。(^^♪



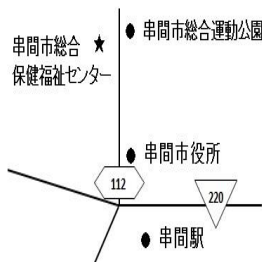
皆勤賞の方がなんと！12名もいらっしゃいました！
健幸(健康)意識が高いッ！ワケも見習おう♪
6月から特定健診やがん検診が始まりますヨ！(^^)！
Let's 受診 ε≡≡Λ(°▽)ノ

❁ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：がん予防の最前線
- 開催日：平成30年4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きます！



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！
今年度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

春がやってくると、65 歳以上の皆様に毎年恒例のお知らせをお届けしています。そう、「結核検診（胸のレントゲン検診）」のご案内です。

結核というと「昔の病気」であると思っている方も多いようです。明治時代から昭和 20 年代にかけて恐れられた結核は、国を挙げて予防・治療に取り組んだことで激減しましたが、完全に無くなったわけではありません。日本の結核罹患率は2010年に人口10万人あたり 18.2 人で、欧米先進国の中でも多く、依然とし

て「中蔓延国」とされています。

結核を知り、定期検診を受けて早期発見・早期治療が大切です。本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場等への感染拡大を防ぐためにも、年に一度の結核検診を必ず受けましょう！

（市のバス検診ではなく、かかりつけ医や職場検診などで受ける方は、市までご一報ください。）

今年もバスが
地区を回ると～！



✿ 知っとこ！医療のお金！

医療費を抑制するために重要なのが、重症化の予防です。特定健診受診による早期発見、健診受診後のアドバイス（特定保健指導）とその実践によって、疾病の重症化を防ぎましょう。

重症化を防ぐことができれば、治療にかかる医療費が少なくなり、お財布へのダメージが軽くなるほか、日常生活への影響も少なくなります。d(^_^o)

いいことだらけの重症化予防。その第一歩は、特定健診を受けることですよ♪

✿ 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 31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♪

立宇津漁港の近くに会場があり、潮の匂いが漂う中で体操を頑張っています♪近所の見守りや声かけも良く、体調や日頃の状況など把握し合っています。男性は、頼りになる存在です！



『立宇津会場』です!!

【みんなで一緒にガッツポーズ!!】



✿ お知らせ

- 4 月中旬頃、65 歳以上の対象の方に、結核検診の受診券を送付しますのでご確認ください。

- 今年度の高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成対象の方に、予診票を送付します。

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
---	---	---