



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♪



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

第6回講座は「女性の病気を知ろう」をテーマに、骨粗鬆症や更年期障害、女性特有のがん等について話させて頂きました。

今回も先生の話がおもしろく、また、最近は隣同士で楽しく会話をしている時間も設けられており、会場が終始笑顔で溢れていました♪ ^ ▽ ^ ♪

## 女性が元気になる7か条

- ① 骨粗鬆症、検査早めに対応しっかり！  
笑顔一番、運動しよう！
- ② 更年期、のぼせ、ふらつき普通に起きる  
今の自分を認めて、ほめよう。お薬も！
- ③ 乳がん、子宮がん 幾つになっても  
健診大切！友達と一緒に予約しよう！
- ④ 子宮脱 毎日、姫トシ 心配なし！
- ⑤ 姑病 自分軸を作りましょう！  
自分の幸せ一番に追いかけていいんです
- ⑥ 褒めて伸ばそう！奥さんとお母さん  
どんどん周りを褒めてあげよう！
- ⑦ 寝る前の3つの幸せ探してハッピーに！

### 次回（第8回）のDr.エトの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：高血圧・脳疾患を知ろう
- 開催日：平成29年12月13日（水）
- 時間：午後1時から午後2時半まで
- 受付：午後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）
<del>5月31日（水）</del>	健やかに幸せに長生きしよう <b>済</b>
<del>6月28日（水）</del>	健幸長寿の秘訣 <b>済</b>
<del>7月26日（水）</del>	「がん」を知ろう <b>済</b>
<del>8月23日（水）</del>	うつと自殺予防を知ろう <b>済</b>
<del>9月27日（水）</del>	認知症を知ろう <b>済</b>

開催予定日	各回テーマ（予定）
<b>10月25日（水）</b>	女性の病気を知ろう <b>済</b>
<b>11月22日（水）</b>	介護予防って必要？ <b>済</b>
<b>12月13日（水）</b>	高血圧・脳疾患を知ろう
<b>1月31日（水）</b>	糖尿病を知ろう
<b>2月28日（水）</b>	心臓病って防げる？

## 🌸 知っとこ！健康づくり

季節柄、寒くなってきましたね。この季節になるとちよつと心配なことのひとつが「インフルエンザ」の流行です。

インフルエンザは普通の風邪と違って、突然の高熱・関節痛・頭痛・全身のだるさ・咳・ノドの痛み・吐き気などの「全身症状」が強く現れることが特徴です。インフルエンザは季節性を示し、例年11月くらいから流行が始まり、1～3月にピークを迎えることが多いです。

インフルエンザにかかってしまった場合は、できるだけ早く受診し薬の服用を開始することで、症状の改善が早まるとされています。症状が改善したと思っても、熱が下がって最低2日間は療養を続け、薬は飲み切ることが推奨されています。

## 🌸 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

インフルエンザにかからないために、「予防接種」を受けられる方は多いかと思います。予防接種を受ければ絶対に大丈夫というわけではないのですが、かかりにくくなったり軽症で済むなど、利点は多くあります。特に抵抗力の低い高齢の方やお子さんなどは、予防接種を受けて備えておいたほうがいいかもしれませんね。

予防接種を受けてから、抗体が作られるまでには1～3週間ほどかかるとされています。流行のピーク時にしっかり対応できるよう、早めの備えをお願いします。

市では、満65歳以上の方等を対象にインフルエンザ予防接種の一部助成を実施しています。接種期間は来年1月31日までとなっていますので、予防接種を検討されている方はお早めどうぞ！

発売される、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、家計にもやさしい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」

『いきいき元気教室』も地域のみなさんにだいぶ親しまれ、順調に教室が広まっております。「うちの地区は、まだ教室がないよー！」「やりたい人が5～6人そろっているよー！」とお声が上がりましたら、いつでもご連絡お待ちしております♪



市ノ瀬地区は、1～4区が集まり体操教室をしています。先日、9市の方が視察に来られて、みなさん緊張していましたが、しっかりやり遂げることができました。また、新規の参加者も増えています！！

### 【ステップアップ講座】

いきいきサポーターが集合しました！約70名の参加このロゴマークのついた名札をお渡しています！

\*写真は、講座での様子です。



## 🌸 お知らせ

●医療機関で受診する後期高齢者健診は、来年2月末までが受診期間です。

●10/29（日）台風のため中止となった「まとめて健診（胃がん・大腸がん検診、国保の特定健診）」の代替日は、来年1/28（日）となります。

### 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