



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.エトーの 増やせ健康仲間人！  
**健幸づくり講座**

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 大東出身！）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8回講座は「高血圧・脳疾患を知ろう」をテーマに開催しました。

成人4人に1人、特に高齢者においては2人に1人は高血圧症だそうです。高血圧症を放っておくと、脳梗塞や心不全などになってしまう恐れがあります。

⇒は講座で紹介のあった、『高血圧・脳梗塞予防の7か条』です。実践して健幸になりましょう♪

## 講座の動画も見れます!

### 高血圧・脳梗塞予防の7か条

- ① 体重気をつけよう!
- ② 飲み過ぎないようにしよう!
- ③ 味付けは薄くしよう!
- ④ みんなで楽しく歩こう!
- ⑤ 禁煙しよう!
- ⑥ しっかり寝よう!
- ⑦ 朝起きて鏡を見つめてニコ～!

### 次回（第10回）のDr.エトーの「健幸づくり講座」

- テーマ：心臓病って防げる？
- 開催日：平成30年2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！

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 <span style="color: red;">済</span>
6月28日（水）	健幸長寿の秘訣 <span style="color: red;">済</span>
7月26日（水）	「がん」を知ろう <span style="color: red;">済</span>
8月23日（水）	うつと自殺予防を知ろう <span style="color: red;">済</span>
9月27日（水）	認知症を知ろう <span style="color: red;">済</span>



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）。



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 <span style="color: red;">済</span>
11月22日（水）	介護予防って必要？ <span style="color: red;">済</span>
12月13日（水）	高血圧・脳疾患を知ろう <span style="color: red;">済</span>
1月31日（水）	糖尿病を知ろう <span style="color: red;">済</span>
2月28日（水）	心臓病って防げる？
3月28日（水）	みんなで作ろう 健康くしま

## 🌸 知っとこ！健康づくり

Dr エーの健幸づくり講座でも配布している「健康マイレージ」シールについて、再度お知らせします。

串間市健康都市づくり推進協議会が実施する、種々の健康に関する事業に参加することにより、1事業参加につき1ポイント（シール）獲得となります。5ポイントたまったら、応募台紙に貼って、郵送又は応募箱に直接投函します。抽選で100名の方に、素

## 🌸 知っとこ！医療機関のかかり方

医療費を抑制する方法の一つに、医療機関のかかり方があります。

みなさんは休日や夜間に自分や家族が悪くなったとき、どうしていますか？休日や夜間の診療は、平日や

## 🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

各自治会で地域の方が自主的に行っている「いきいき元気教室」は、参加すると身体の調子も良く、たくさんの笑いがある、元気になると聞かれています！これからみなさんがいきいき元気でいられるようサポートしていきます！お気軽にご相談ください♪

おかげさまでこの地区でも和気あいあいと笑いの絶えない時間を過ごしています。このわずかな時間の体操で、体全体くまなく筋力アップ出来るのは凄いなと思っています。1回休むと調子が悪いという声もあります。自分のためにも、続けていきたいです!!

## 🌸 お知らせ

- 医療機関で受診する後期高齢者健診は、2月未までが受診期間です。
- 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。

敵な商品が当たります！

「マイレージポイント対象事業の一覧」「応募台紙」「応募箱」は市役所・各支所・串間市総合保健福祉センターの窓口等にあります。

応募締め切りは2月28日（水）までですので、お忘れのないよう応募をお願いします。

ポイントを集めて、健康と賞品をダブルでゲット！

昼間の診療に比べて医療費が高額になります。

体調と相談して、平日の診療時間に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。もし休日や夜間に子どもが急病になったときは、小児救急電話相談（#8000）が利用できます。ぜひご利用ください。



『下千野会場』です!!

【体操の日を楽しみにしています♪】



## 🌸 市民公開講座 🌸

入場無料／健康マイレージ対象事業

- 内容：「脳卒中について」、「ドクターヘリについて」など
- 講師：宮崎大学救急救命センター長 他
- 日時：2/6(火) 午後6時～7時45分
- 場所：串間市総合保健福祉センター2階研修室
- その他：体内年齢の測定も予定しています♪
- 問合せ：串間市民病院 ☎72-1234 医療介護課 ☎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>
---	---	---