

けんこう通信 Vol 2 4

増やせ健康仲間人！！ 令和元年6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♪



Dr.エトの 増やせ健康仲間人！
健幸づくり講座

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24回講座は「広まれ健幸づくり 上手に伝えようあなたの想い」のテーマで開催しました。

あなたは普段のコミュニケーションで意識していることがありますか？コミュニケーションで重要なのは、相手がどのように感じるか考えて話をすることです。

まずは、相手の話を目と耳と心で聴いて、誠意を持って接し、信頼関係を作りましょう。その後、自分の話をすると、想いが必ず伝わります！

一人でも多くの方にあなたが知っている健幸情報を広めてください。健康仲間人を増やしましょう！

講座の動画も見れます！

想いが上手に伝わる7か条

- ①相手を100%信じ切ってみよう！
- ②まずは相手の話をしっかり聴こう！
- ③話を聴くときは
目と耳と心で聴こう！
- ④安心を呼ぶうなづき
あいづち・眼差し！
- ⑤共感を表すシャドーイングと音程！
- ⑥相手を認め、尊重し、
ほめる鏡になろう！
- ⑦自分をほめよう！認めよう！
ゆるそう！そして愛しましょう！

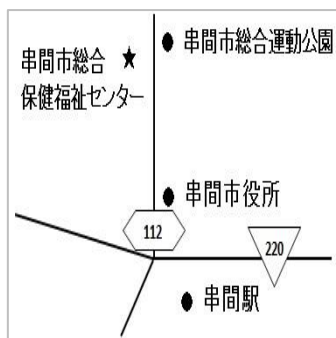


❁ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：この夏を乗り切る熱中症いろは
- 開催日：令和元年6月26日（水）
- 時間：13時から14時30分まで
- 受付：12時30分から
- 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！

昨年度4月から串間市民病院
に勤務（毎週水曜日の午前中）

🌸 知っとこ！健康づくり

【6月から各種健（検）診がスタート！】

6月から、各種がん検診・国保の特定健診・後期高齢者健診の受診期間となります。対象となっている皆さま、受診に向けての準備は整っていますでしょうか？

国保の特定健診・後期高齢者健診については、それぞれの保険証をお持ちの方で対象年齢の方に受診

券を送付します。各種がん検診は保険証の種類に関わらず、今年度該当する方を対象として受診券を送付しています。

各種健（検）診の詳細につきましては、5月1日号行政連絡文書で全戸配布させていただきました「健（検）診ガイド」をご参照ください。



🌸 受けとこ！「特定検診」

6月1日から、国民健康保険と後期高齢者医療保険を対象にした特定検診が始まります。

特定検診は、生活習慣病の要因となる内臓脂肪症候群いわゆるメタボに着目したものとなっており、メタボを早期に発見して生活習慣の見直しや治療を行うことを目的としています。

会社などにお勤めの方は、職場の定期健康診断や人間ドックを利用して、メタボを早期発見することができます。職場の定期健康診断は、どこの会社でも実施していますので、会社に問い合わせてみましょう。

自分の健康状態を知る・生活習慣を見直す機会として、ぜひ特定検診・健康診断を受診してください。あなたの健康寿命を延ばす、第1歩です！

🌸 「お口の健康」考えたことがありますか？

お口は体の入り口。健康を保ってアクティブに！

私たちは毎日、ごはんを食べたり、誰かと話をしたりします。口は身近な体内であり、体内の入り口なのです。口内に歯周病菌などが多いと、細菌が唾液や食べ物と一緒に体内に入り込み、様々な病気を起こしやすくなります。定期的な歯科受診をおすすめします！

「やってみよう☆」

・次の①～③の言葉を5秒間で何回言えますか？

①パ ②タ ③カ ⇒1秒当たり6回未満の場合

口腔機能低下のサインかも・・・

串間市民も利用できます！

日南地区在宅歯科医療連携室のお知らせ

歯科医院に通院できず、むし歯や入れ歯などでお困りの方に対して、自宅、施設、病院などへ歯科医師・歯科衛生士が伺い、歯科訪問治療や口腔ケアを行います。

- ◆入れ歯が合わない、こわれた ◆歯のとがった所があたる
- ◆歯に穴があいている ◆歯や歯ぐきに痛みがある
- ◆口臭が気になる ◆食事中によくむせる
- ◆歯ぐきがはれている、出血する
- ◆なかなか食べ物を飲み込めない

上記のような事でお困りでしたらご連絡ください。

問合せ先：日南地区在宅歯科医療連携室(日南歯科医師会館内)

☎ (090) 5734-2839

受付時間：月・水・木・金 9時～15時(祝日・年末年始除く)

🌸 お知らせ

- 40歳以上の方に「健康手帳」を発行しています。各種健（検）診や予防接種等の受診記録・履歴確認等にお役立てください。発行希望の方は医療介護課健康増進係もしくは各支所までどうぞ。

- 65歳以上の対象の方は、年に1回結核検診（胸部レントゲン検査）を受ける必要があります。市のバス検診の日程をご確認の上、受診をお願いします。医療機関や職場などで胸部レントゲン検査を受ける機会のある方は、お手数ですがその旨ご連絡ください。

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
---	---	---