# **けんこう通信** Vol.20

平成 31 年 2 月

【発行】 串間市役所医療介護課 **20987-72-0333** バックナンバーは市公式サイト→



増やせ健康串間人!!

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. Iトー 大東出身!)をお 迎えして、"健幸"についてお話をして頂いております。

第20回講座は「年末年始 健幸に過ごそう」をテ ーマで開催しました。

寒い時期になると風邪をひきやすくなりますが、これ は空気の乾燥により細菌が増えるためです。部屋を加 湿したり、手洗いうがいを行い、予防に努める事が大 切です。風邪をこじらせると肺炎になるリスクが高くなる ため、高齢な方は特に気をつけましょう。

Dr.エトーの健幸づくり講座ですが、今回でなんと 20 回の開催となりました。毎回笑いの絶えない講座 で講座を受けるだけで健幸になります(^^♪

今年もよろしくお願いします。

## 講座の動画も見れます!

## 年末年始健幸に過ごすりか条

## あなたの今年の目標は?

- ① とにかく風邪をひかない!
- ② 餅は要注意!少しずつ水分 +しっかり噛んでしっかり飲もう!
- ③ よく寝て生活リズムを保とう!
- ④ 年賀状を書こう!
- ⑤ 1年の幸(さち)を書き出そう!
- ⑥ あらたな目標を立てよう!
- ⑦親・兄弟・子供たち・親戚・友達と 感謝の気持ちを伝えあおう!





#### ☆ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

○テーマ:命を守ろう ゲートキーパーのすすめ

○開催日:平成31年2月27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 二知識伝授会も開催!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

#### 【流行する感染症にご注意!】

冬場流行する感染症といえば「インフルエンザ」を思い浮かべる方が多いと思います。予防や症状軽減のためにも、予防接種を受けようと思っている方はお早めに!と、この通信でも呼び掛けてまいりました。

現在、関東地方を中心とした都市部で、特に 30 ~50 代男性の間で「風疹(ふうしん)」が流行しているのをご存知でしょうか?昨年夏ごろから患者が急増したことを報道等で見聞きされた方もいるのではな

いでしょうか。 宮崎県ではわずかながら発症例があるものの、幸い大きな流行は確認されておりません(昨年 $1/1\sim12/23$ 時点)。

感染症の流行情報に日頃から気を配って現状を 把握するとともに、手洗い・うがいの励行やマスク着用、

予防接種を早めに受けること、 栄養摂取や十分な休養などに より免疫力を高く保つなどの 自己防衛に取り組み、感染症を 予防しましょう!



#### ☆ 知っとこ! 医療機関のかかり方

医療費を節約する方法の一つに、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、どうされていますか?休日や夜間の診療は、平日や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 児科救急電話相談(#8000)が利用できます。 ぜひ利用してください。

#### ☆ 知っとこ!「いきいき元気教室」





12月3日開催

12月14日開催

各いきいき元気教室のサポーターさんを集め、「いきいきサポーター体操講座」を開催しました。講師には吾社クリニック理学療法士阿久根 大輔 氏に来て頂きました。参加者からは「勉強になった。」、「楽しかった。」と多くの声が上がりました。参加者の方々も考えていきたいと思っています。あなたの地区にいきいき元気教室はありますか?「開催したい!」の声、お待ちしております(^^)/

### ☆ 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。
- 串間市健幸マイレージ事業の申込を絶賛受付中です。申込用紙は、医療介護課・各支所のほか、市公式サイトからもダウンロードできます。申込期限は2月末までとなっていますので、ぜひお申し込みください。

#### 相談窓口のご案内

## 

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♪

**2**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。

**2**0987-71-1578

#### 

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。

**2**0987-72-0023