



じゃが
じゃが

健康通信

問 / 医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

**平成28年度胃がん検診受診率
優良自治会決定!**

胃がん検診の受診率優良自治会の表彰も今回で3回目となりました。前年度からの伸び率(平成27年度と平成28年度の比較)で上位5自治会を表彰します。全153自治会の中で伸び率トップ5に輝いた自治会は、表のとおりです。

この上位5自治会には串間市健康都市づくり推進協議会より、ふれあい商品券を授与します。平成29年度も、6月から各

「自治会長・まる造の野望」



平成28年度胃がん検診受診率
伸び率トップ5

	自治会名	伸び率
1	奴久見	10%
2	舩	7.5%
3	上大矢取	6.9%
4	市ノ瀬2区	5.3%
5	小山	5.1%

種がん検診がスタートします。がん検診の受診率を向上させることは、がんによる死亡率を減少させることにつながります。ご家族、ご友人、近所の方までお誘いの上、地域ぐるみでぜひ受診を!

食生活改善で体いきいき / 食改レシピ

Vol.01

ほうれん草の卵巻き

野菜を多めに包むのがポイント。春の彩りで食卓が明るくなりますよ。お弁当にもどうぞ。

■材料(3本分)

- ・ほうれん草 250g
- ・ニンジン 1/4本
- うす口しょうゆ ... 30ml
- A 砂糖 小さじ1
- ごま 大さじ1/2
- ・卵 3個
- ・砂糖 小さじ3
- ・塩 少々

【作り方】

1. ほうれん草は茹でて、ニンジンは5mm角の棒状に切り茹でる。
2. 卵に砂糖と塩を入れて、薄焼き卵を3枚作る。
3. ①のほうれん草は水気をきり、薄焼き卵の長さに切り、3等分にして真ん中にニンジンがくるように棒状に丸めておく。
4. Aを合わせてパットなどに半分流し込み、③の巻いたほうれん草を並べて入れ、その上から残りのAをかけしばらく漬けておく。
5. ほうれん草の汁気をしぼり、薄焼き卵で巻いて器に盛る。



食改レシピを担当している食生活改善推進員のみなさん。今年度は39名で活動しています。ピンクのエプロン(通常、男性はブルー)が目印です。

おいしい卵で
くるくると巻くだけ!

健康 マメ知識

幅広い医療を提供する 「総合診療科」が開設しました!

毎日元気に過ごしたい

健康
health

色々なギモンにお答えします!

健康 Q&A

Q.1 総合診療科ってなんですか?

A 特定の臓器や疾患に限定せずに、その人全体を診て、多角的に診療を行う部門です。

Q.2 どのような診察をするんですか?

A **診察** 多くの医療スタッフや高度医療機器を駆使
紹介 専門的治療が必要な場合はそれぞれの専門科へ
診察 複合的な慢性疾病を持つ人や継続して診療が必要な人

Q.3 どういったときに受診したらいいですか?

A 以下のような場合に受診してください。
○専門診療科を決められない
○希望する専門診療科がない
○紹介状を持っていない
○複数の疾患があり、各専門科間の調整が必要
○総合診療科での診療を希望する

Q.4 診察時間はいつですか?

A 基本的に、平日の8時30分から12時までです。どうしても都合が悪くて、午後に診察を希望する人は一度電話で確認してください。

Q.5 通院するのが難しいのですが...

A 平日の午後に在宅医療も行っていますので、お問い合わせください。

Doctor's コラム



串間市民病院 総合診療科
くすもと きょうこ
楠元 恭子先生

串間市民の皆さま、初めまして。今年3月から串間市民病院総合診療科に参りました楠元と申します。実は、オーストラリアに5年ほど住んでいて帰ってきたばかり。久々の日本でドキドキしていたのですが、いつも串間市民の皆さまの優しさと明るさに元気をもらいながら働かせてもらっています。ありがとうございます!

ところで皆さま、突然ですがカラオケはお好きですか? ある患者さんとお話をしている時に、カラオケをされるのをとても楽しみにしているのを知る機会がありました。その方の元気の秘訣だなあと感じながらお話を聞いていたのですが、実は最近そのカラオケが健康増進に効果的、と世界でも話題になっているのをご存知でしょうか。日本発のカラオケ、今は海外でもKARAOKEと呼ばれ人気なのですが、イギリスのニュースで紹介されていたカラオケが健康に良いとされる5つの理由を

①呼吸機能アップ
大きな声で歌う時、自然に息を大きく吸い込み大きく吐き出すので呼吸機能が鍛えられます。
②脳に程よい刺激
歌を歌う時、何も考えずに歌っているようですが、実は歌詞を追いつつもリズムに乗り、メロディに乗り、そして感情も乗せて歌う為に脳はフル回転。良い刺激なのです。
③幸せホルモン分泌+ストレス発散
大声で歌うと、脳に幸せを感じるホルモン(エンドルフィン)が分泌されると報告されています。とても楽しく感じると同時にストレス発散効果も大きいです。
④友情・愛情を育む
一緒に歌って歌詞の感情を共有したり、楽しい時間を一緒に過ごすことによって家族の絆、友人との絆、職場の絆、恋人との絆がより強く深くなります!
⑤体が自然と動き出す
音楽とともに体が乗ってきますね。拍手したり、踊り出す方もいることでしょう。実はいい運動にもなっているのです。

いかがですか? この効果に歌の上手い下手は関係ありません! 皆さんもぜひ仲間たちと大きな声で歌ってみてくださいね。