



本町一丁目サロン会 よかバス乗り方教室に密着！

よかバスの指定管理者である宮交タクシー串間営業所が、依頼のあった自治会などを対象に開催している「よかバス乗り方教室」。10月1日、本町一丁目サロン会11名を対象に開催されました。

10:21 串間駅にて乗り換え

串間駅から串間温泉いこいの里に行くために「名谷黒井線」へ乗り換えます。バスが到着するまでの約15分程度の待ち時間に、宮交タクシー串間営業所の若松所長からフリーパス券をもらい、乗り方や料金、注意事項などについて説明を受けました。



これで市内
どこでも1日
乗り放題です



10:50 目的地に到着!! お待ちかねの温泉と昼食タイム

車内でも会話がはずみ、あっという間に到着。帰りの便までの約2時間を、美人の湯に入浴したり、いこいの里自慢の地元食材のメニューで昼食を楽しみました。

そして、帰りは再びバスに乗り、皆さん自宅最寄りのバス停で降車。よかバスで串間をたくさん堪能できた貴重な一日となりました。



おいそ〜う



はいチーズ!!

よかバス乗り方教室を開催しませんか？

参加人数=4〜9名程度 費用=運賃不要 問 宮交タクシー串間営業所 ☎72-0112 まずはお気軽にご相談ください!!

10:19 乗り方教室スタート



初めに本町一丁目バス停から串間駅を目指して乗車。オレンジの車体が見えると「きたきた!!」と軽い足取りで乗り込みました。

車内では
「よかバスに初めて
乗るわ〜」という声も
聞かれました

10:35 いよいよ いこいの里へレッツゴー!!

若松所長からの説明をしっかりと聞いて「名谷黒井線」が到着。参加者の方々は「遠足みたい」と活気に満ちた表情でバスへと乗り込み、いこいの里を目指します。



教室を終えて、

奥野
恵美子さん

本町一丁目サロン会
武田ヒサコさん

自分で運転するより気楽であちこち眺めることができ、楽しく乗れました。免許返納後は病院や買い物など車の代わりとして利用していきたいです。



●問い合わせ先 医療介護課健康増進係
☎72-0333

糖尿病は、全身へ影響を及ぼします。糖尿病の特徴的な3大合併症「神経障害」「網膜症」「腎症」はよく知られていますが、他にもさまざまな疾病と関連しており「歯周病」も糖尿病合併症のひとつです。

糖尿病による免疫低下や血流の悪化、唾液の減少により歯周病になりやすく、重症化しやすくなるのです。一方で、歯周病は血糖コントロールを悪化させるので、糖尿病と歯周病は相互に作用し悪影響を及ぼします。歯周病を治療することで血糖値の改善につながるといふ報告もあります。

全身へ影響を及ぼす糖尿病ですので、糖尿病治療の方は、糖尿病の治療に加え、眼科や歯科で定期的に検査を受ける必要があります。受診の際は糖尿病連携手帳を活用しましょう。糖尿病連携手帳を活用することで、ご本人とかかりつけ内科医、眼科医、歯科医、薬局などの関係者間の情報共有が可能になり、より効果的な治療につながります。

※糖尿病連携手帳は医療機関でお渡ししています。

糖尿病について

健幸通信



じゃがじゃが

～今年も串間市健幸マイレージ事業を実施します～

※令和2年度串間市健幸マイレージ事業 対象一覧※

No.	健康づくり活動	付与ポイント
1	国民健康保険特定健康診査の受診(情報提供利用者を含む)	50
2	後期高齢者健康診査の受診	50
3	胃がん検診の受診	50
4	大腸がん検診の受診	50
5	子宮頸がん検診の受診	20
6	乳がん検診の受診	20
7	肺がん検診の受診	10
8	結核検診の受診	10
9	国民健康保険人間ドックの受診	200
10	職場などで行われている健(検)診などで、市で行われているものと同等のもの(個人で受診するものや職場などで行われている健康診査などを含む)の受診	No.1〜9と同様
11	Drエトーの健幸づくり講座への参加	10
12	いきいき元気教室への参加	10
13	健幸教室への参加	10
14	健康づくり地域座談会への参加	10
15	認知症サポーター養成講座への参加	10
16	ヘルシークッキングへの参加	10
17	男性料理教室への参加	10
18	地域まるごと支え合いシンポジウムへの参加	10
19	こころの健康づくり講演会への参加	10
20	市が行う特定保健指導(積極的支援・動機付け支援)の評価終了	100
21	各自治会における健康づくりサポーターに委嘱されている	50
22	食生活改善推進員として活動している	50
23	Drエトーの健幸づくり講座で「健幸の匠」に認定されている	50

※No.11〜17の健康づくり活動については、各活動に複数回参加しても各10ポイントを上限とします。

●健幸マイレージ事業とは？
各種健(検)診を受診することや健康教室などへの参加などの健康づくり活動にポイントを付与し、抽選申し込みの上、抽選の結果当選された方に記念品(賞品)を贈呈します。対象となる健康づくり活動により付与ポイントが異なり、100ポイント以上で抽選の権利があります。ポイントが多い方が、より良いものの当選の可能性は高くなります。

対象となる活動期間は、令和2年4月1日から令和3年1月29日までです。ただし、国民健康保険特定健康診査

(情報提供利用者含む)と後期高齢者健康診査は11月末までの受診が対象です。個人や職場などで受診した健(検)診でも対象となりますが、その場合は確認できるもの(結果通知の写しなど)が必要です。

詳細につきましては、10月1日の行政連絡文書で全戸配布したチラシや市の公式サイトなどをご参照ください。

健康になつて、その上、記念品も当たればさらにHAPPY!!
ぜひ、これを機会にさまざまな健康づくり活動にご参加いただき、抽選申し込みをお願いします。

●抽選申し込み期間
10月1日(木)〜令和3年1月29日(金)

●申し込み場所
市総合保健福祉センター、各支所

※抽選申込書は、申込場所に設置するほか、市公式サイトからもダウンロードできます。

●記念品
市内共通商品券
・1万円:5名
・5,000円:20名
・3,000円:50名

●問い合わせ先
医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線518)