

令和4年度 ひなた運転健康教室

住み慣れた地域で自分らしい生活をしていくために、「運転寿命」を延ばし、認知症予防や安全運転に対する意識を高めていただくための「ひなた運転健康教室」を開催します。

本市は、地域によって運転免許がないと非常に生活がしづらいところもあり、免許返納をすることで外出の機会が少なくなり、閉じこもりや孤立した生活となり、心身の機能の低下を招くというものも少なくありません。しかし、全国的に高齢者の交通事故が年々多発しており、しっかりと自分の運転生活を客観的に見直していくことが大切です。

「ひなた運転健康教室」では、串間警察署から講話や運転シミュレーターの体験、認知症予防の取り

組み、社会資源の紹介などを行います。教室終了後には、地域包括支援センターが個別相談にも応じますので、ぜひご参加ください。

※参加者の人数制限を行いますので、事前申し込みをお願いします。

【都井地区】

- 日時＝1月19日(木)午後2時～午後4時
- 場所＝都井基幹集落センター（都井支所）

【本城地区】

- 日時＝1月25日(水)午後2時～午後4時
- 場所＝本城公民館（串間温泉いこいの里）

申・問 串間市社会福祉協議会 串間市地域包括支援センター（担当：坂本・橋本） ☎72-0023

風しん抗体検査を受けましょう

風しんは、飛沫感染により人から人へと感染し、感染力が強い疾病です。妊娠中の女性が感染すると、子どもの目や耳などに障がいを含む先天性風しん症候群が生じる可能性があります。風しんの抗体検査・予防接種を受けて自分自身と家族を守りましょう。

■昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の皆さまへ

皆さまは、風しんの予防接種を受ける機会がなかった世代であり、風しんの抗体を持たない方がほかの世代と比べて多くいらっしゃいます。この年齢の方には2019・2020年に風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券を送付していましたが、風しん抗体検査・予防接種の期限が延長となりました。2023年2月末まで使用できます。

●対象者＝串間市に住所のある昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

- 実施期間＝現在～令和7年3月末まで
- 自己負担＝抗体検査・予防接種ともに無料
ただし、串間市が発行したクーポン券が必要です。
- 抗体検査から予防接種までの流れ

- ①お手元に無料クーポン券があるかをご確認ください。無料クーポン券がお手元にない方は、窓口または申請フォームにて再発行のお手続きをお取りください。
- ②医療機関の予約をしてください（検診時の受検も可能）。
- ③予約した医療機関で抗体検査を受けます。
- ④後日、抗体検査の結果を受け取ります。
- ⑤風しんの抗体価が不十分な場合は、麻疹風しん混合ワクチンを医療機関で接種します。



風しんクーポン券
再発行申請フォーム

問 串間市新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎72-5678



えとう としはる
江藤 敏治 串間市民病院 事業管理者・病院長

宮崎大学医学部臨床教授
医学博士・内科医・公認心理師・労働衛生コンサルタント

【略歴ならびに活動内容】

1962年串間市生まれ。1989年宮崎医科大学卒業。1994年から3年間ハーバード大学医学部で研究。1999年串間市民病院内科部長、2002年宮崎大学准教授、2013年宮崎県立看護大学・大学院教授、2020年4月から現職

年始からはじめる 健幸7カ条

- ①とにかく風邪をひかない！
- ②よく寝て生活リズムを保とう！
- ③最初の1歩を踏み出そう！
分かっていることから始めよう！
禁煙・運動・節酒
- ④できない自分も認めよう！
- ⑤人の力も借りてみよう！
保健指導も受けてみよう！
- ⑥ワクワクする、
新たな目標を立てよう！
- ⑦家族・親・きょうだい・子どもたち・
親戚・友達と感謝の気持ちを
伝えあおう！

皆さま、明けましておめでとうございます。串間市民病院院長の江藤です。いつも串間市民病院が大変お世話になっております。スタッフ一同これからも串間市民の健康に寄与すべくまい進して参ります。どうぞよろしくお願いたします。

今回は「年始からはじめる健幸7カ条」です。「はじめ」を重ねたのは意味があります。それは「始める」ことからしか全ては始まらないからです。心も体も不具合が出ると苦しいものです。それを防ぐのが予防医学です。でも知っているだけでは何の意味もありません。まずは始めてみる。トライです。できない自分も認めつつ、われわれの専門の力を借りながらやって

みる。3日坊主は3日しかできなかったのではなく、3日も続いたと考えてみてください。1日休んでまたすれば4日に3日で75%の達成率です！すごいですよ！この原稿を書きながら自分でもそう思います。今回は私の思いを7カ条にしました。特に、「保健指導」を受けてもらえるとありがたいです。「指導」と聞くと怒られそうですが、怒りません。専門知識で優しくサポートします。

また、昨年12月から始めた健康診断の項目と金額をご紹介します。平日が忙しくてなかなか健康診断を受けることができない方への市民病院の新たな取り組みです。ぜひご利用ください。

当院における 土曜日午前中の 自費検診について

平日にはお仕事などでなかなか検診に来られないという方も多くいらっしゃると思います。当院におきましては、一部の自費検診について土曜日午前中に対応いたします。事前の完全予約制となりますので、受診をご希望の方はお問い合わせください。

■土曜日午前中に対応可能な自費検診と自己負担金

- ①脳血管ドック
（頭部MRI、頸部MRA）
1万2,000円
- ②骨粗しょう症検診（骨密度検査）
1,000円
- ③眼底カメラ（眼底撮影）
1,000円

●予約・問い合わせ先
串間市民病院 ☎72-1234
（平日午前9時～午後5時）



- ④肺機能検査（肺気量分画、フローボリュームカーブ）
1,000円
 - ⑤ABI検査（血管伸展性検査により動脈硬化を検査）
1,000円
 - ⑥肺がん検診（胸部CT）
8,000円
 - ⑦認知症検診（頭部MRI/VSRAD、長谷川式簡易知能評価スケール）
1万2,000円
- ※自己負担金は令和5年3月末までの価格となります。
※診療放射線技師、臨床検査技師が対応いたします。
※当日、救急対応や急変患者対応などにより、検査機器などが使用できない場合にはお待ちいただくこともございますので、あらかじめご了承ください。