

\\ 昨年233人が参加! \\ 令和6年度串間市 健幸マイレージ事業 「SALKO (サルコー) チャレンジ!」 ウォーキングを実施します!

今年度も宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO (サルコー)」または万歩計などを利用した「SALKO (サルコー) チャレンジ!」を実施します。これまで参加した方も、参加したことのない方も、日頃の運動の成果の確認や日常的な運動のきっかけ作りにぜひ参加してください。楽しく健康な身体を維持しましょう! 皆様のご参加をお待ちしております。

- **申し込み資格** = 18歳以上の串間市民
※令和6年4月1日時点 ※市民税などの滞納がない方
- **申し込み方法**
(1) 申込書を記入して提出
※医療介護課健康増進係、各支所
(2) 右の二次元コードから入力▶
- **募集期間** = 8月1日(木)～9月30日(月)
- **実施期間** = 10月1日(火)～11月30日(土)
- **参加方法**
(1) SALKO (サルコー) アプリ
(2) 自分のウォーキングアプリまたは万歩計
記録表を医療介護課健康増進係、各支所に
12月13日(金)までに提出



- **アプリの登録方法**
右の二次元コードをお持ちのスマートフォンなどで読み込み、アプリをダウンロード
- **記念品について**
今年度は18～64歳の部と65歳以上の部の2部門になります!
それぞれ歩数に応じて記念品が抽選で当たります!
※市民税などの滞納について確認させていただきます。あらかじめご了承ください。
- **申込書・記録用紙について**
・医療介護課健康増進係、各支所にて配布
・市公式サイトに掲載予定



【ios】



【android】

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

夏を乗り切る! 夏バテ対策レシピ

暑い日が続きますね。夏バテを防ぐためには筋肉の疲労回復機能のある「たんぱく質」と「ビタミンB群」を含む食材を使うとばっちりです!

豚肉とオクラのごまポン酢炒め (2人分)

- 豚肉..... 200グラム
- オクラ..... 10本
- ポン酢 大さじ3
- 白すりごま 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- かつお節..... 1袋 (3グラム)

(作り方)

- ①オクラはガクをむき、食べやすい大きさに切る。
○の調味料を合わせておく。
- ②フライパンにごま油 (分量外) を入れ、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わってきたらオクラを加え、○の調味料を加えて炒める。最後にかつお節を加えて軽く混ぜて出来上がりです。



※豚肉には疲労回復を助ける
ビタミンB1が多く含まれます!

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333

～市民病院からのお知らせ～

脳ドックを受けよう

串間市民病院、放射線技師の武田です。

今回は脳ドックについてお話しさせていただこうと思います。

当院の脳ドックは頭部MRI、頭部MRA、頸部エコー、心電図、血液検査などの検査をします。

脳ドックは脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)や脳萎縮といった脳血管疾患リスクの早期発見、早期治療が何よりも重要な目的であり、その予防のために脳ドックの受診をおすすめします。しかしながら、当院での脳ドックの受診率は非常に低い状況下にあります。

20～30代の若年層でも発症するくも膜下出血があり、若年性くも膜下出血といわれます。くも膜下出血は、脳動脈瘤が破れて脳の周りに血液がたまる病気で、40歳前後から発症することが多いですが、若年性くも膜下出血の場合は、脳動脈の奇形や海綿状血管腫などの先天的な血管の異常が原因となることが多いです。若い方でも先天性異常がないか確認のために1度は脳ドックを受診してみたいはいかがでしょうか。

脳の病気は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を要因として突如発生し死に至る、または重篤な

障がいが残ってしまう非常に恐ろしい病気です。その後の仕事やライフスタイルにも大きな影響を及ぼします。

串間市民の皆様、どうかご自身の今後の人生を健康で明るくすてきな日々を送ってください。子どもや孫を悲しませないように、何よりもご自身の健康のために、年に1回、脳ドックを受診しましょう。

全ては自身の未来の健康のために。
健康に勝る財産なしです!



検査項目	検査で分かる病気
頭部MRI検査	脳実質の状態(脳腫瘍、脳萎縮の程度、過去に生じた無症候性脳卒中など)
頭部MRA検査	脳血管の様子(脳動脈瘤や狭窄、閉塞など)
頸動脈エコー検査	頸動脈の様子(狭窄や動脈硬化など)
心電図	不整脈(心房細動など)、心筋虚血など
血液検査	全身の病気や血液成分の異常(高血圧や糖尿病など)



問 串間市民病院 ☎72-1234