

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

問 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。
保健課 保健対策係 Tel: 474-1111 (内線 164~168) 物忘れ進行予防相談会に関する場合は 地域包括支援センター (内線 160)

志布志市健康カレンダー (9月・10月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

1歳6か月児健診【13:00~13:30受付】
9月15日(木):健康ふれあいプラザ
10月19日(水):健康ふれあいプラザ
3歳児健診【13:00~13:30受付】
9月28日(水):健康ふれあいプラザ
10月28日(金):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00~13:30受付】
10月5日(水):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20~9:30受付】
9月25日(火):子育て支援センター「はぐくみランド」
10月7日(金):健康ふれあいプラザ
5歳児歯科検診【13:00~13:30受付】
9月16日(金):やっちくふれあいセンター
10月14日(金):健康ふれあいプラザ
2歳児歯科検診【13:00~13:30受付】
9月16日(金):やっちくふれあいセンター
10月4日(火):健康ふれあいプラザ
10月18日(火):有明地区公民館
1歳児お誕生相談【9:30~10:00受付】
9月14日(水):川西地区公民館
10月6日(木):健康ふれあいプラザ
10月21日(金):やっちくふれあいセンター
育児相談【10:30~12:00】
9月14日(水):川西地区公民館
10月6日(木):健康ふれあいプラザ
10月21日(金):やっちくふれあいセンター
育児学級【9:30~10:00受付】
9月21日(水):健康ふれあいプラザ
10月20日(木):健康ふれあいプラザ
特定健診等・肺がん検診
9月23日(金)~9月25日(日):特定健診等
9月26日(月)~9月30日(金):肺がん検診
10月11日(火)~10月14日(金):肺がん検診
10月17日(月)~10月21日(金):肺がん検診
10月24日(月)、25日(火)、31日(月):肺がん検診
※時間会場等詳しくは、個別に配布される文書でご確認ください。

母子手帳の交付日は…

- 本庁:第1・第3水曜日の午後
- 松山支所:第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所:毎週月曜日の午前

~屋外で活動する方へ~ ダニ媒介感染症に注意してください!

春から秋にかけて、マダニの活動が盛んになります。農作業やレジャー等で、森林や草むら、藪などに入るときは、マダニに咬まれないよう次のことに注意しましょう。

- 森林や草むら、藪など、マダニが多く生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を少なくすることが大事です。
- 地面や草むらに、直に寝転んだり、無造作に服を置いたりすることはやめましょう。
- 屋外活動後は、マダニに刺されていないか確認してください。

【マダニに咬まれた時は】

マダニ類の多くは、人や動物に取り付くと、数日から、長いもので10日間吸血します。吸血中のマダニに気が付いた際は、無理に引き抜くことはせず、できるだけ医療機関で処置しましょう。また、マダニに咬まれた後に、発熱等の症状が現れた場合も医療機関を受診してください。



+ 9月・10月の日曜・祝日当番医 +

9月	18日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107
		びろろの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
	19日	さくらやクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100
	22日	松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124
	25日	陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511
		山口内科 (内科) Tel. 473-1188
10月	2日	大山病院 (内科) Tel. 472-1400
		陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511
	9日	びろろの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
		山口内科 (内科) Tel. 473-1188
	10日	さくらやクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100
	16日	石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107
		はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387
	23日	えびはら皮膚科 (皮膚科) Tel. 478-0370
		藤後クリニック (内科) Tel. 472-1237
	30日	びろろの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
		みやじクリニック (内科、放、呼、胃) Tel. 471-5000

- ※夜間に病気がケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター (Tel: 482-5899)」までお問い合わせください。
- ※都城市・北諸郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテープ案内 (Tel. 0986-23-5555) をご利用ください。
- ※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談 (Tel. 0994-45-4119) をご利用ください。

今月お話しするのは…

保健師の梅です!



平均寿命は、その年に生まれた子が生きられる年齢のことです。日本の平均寿命は、男性80・5歳、女性86・8歳(2015年)で世界一です。

平均寿命と健康寿命

日本は世界一の長寿国といわれるのは、皆さんご存知だと思います。でも…幸福度でいうと、日本は世界で53位(2016年)だそうです。長生き≠幸福とは、言えないのかもしれない。しかし、「健康寿命」が延びれば幸福度が上がるかもしれません。

皆さんは何歳まで現役でいたいですか?
9月は健康増進普及月間です!

多くの人は、死ぬまでの平均10年間、日常生活に制限のある暮らしを送っています(2010年厚生労働省調べ)

健康寿命は、日常に制限なく健康で生活できる年齢のことです。2010年の厚生労働省の調べでは、男性70・42歳、女性73・62歳で男女平均して平均寿命より10歳ほど短くなります。

健康寿命と生活習慣病の関係

2010年、健康寿命が最も長い都道府県は静岡県でした。併せて静岡県は、メタボリックシンドローム該当者の割合が、3年連続日本一少ない県であることもわかりました(鹿児島県は、男性6位、女性10位)。つまり、メタボリックシンドロームと関係の深い生活習慣病(高血圧症、糖尿病等)は、健康寿命に大きく影響をしているといえます。

健康寿命を延ばすコツ

「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙 最後にクスリ」です。

◆運動 男性で1日9000歩、女性

◆食事 1日350gの野菜が必要ですが、現在平均280gで、あと70g不足しています。

野菜70gを補うには:
●生野菜なら一皿分、野菜炒めなら半皿分、お浸しなどの温野菜なら小皿ひとつ分。

●朝食をとることも大切。

◆最後にクスリ 治療が必要になった場合は、早期に治療をすることで、重症化を予防できます。また、年に1回は健診等を受け、自分の体をチェックし、生活習慣を改善することも大切です。

◆禁煙 たばこには約4000種類の有害物質が含まれています。喫煙者だけでなく、周りの人にも影響します。禁煙を考えている人は、医療保険で禁煙をサポートする病院もありますので受診することも一つの方法です。

