



# 比叡すこやかだより

令和5年度

比叡すこやか相談所は、地域に密着した保健の相談窓口です。  
からだやこころを元気にする健康情報のお届けや、健康に関する相談をお受けします。

【発行】比叡すこやか相談所 住所：坂本六丁目1-11 電話：578-8294

**相談内容**

- 健康に関する相談（生活習慣病・介護予防等）
- 健診結果の見方と相談
- 育児相談（計測を含む）
- 妊産婦の相談（母子健康手帳の交付を含む）
- その他、心身の健康に関する相談

**相談時間**

月～金曜日（土、日、祝日を除く）

9：00～12：00

13：00～17：00

※来所相談は予約制です。ご希望の方は、事前にお電話ください。

## 移転のお知らせ！

☆「比叡すこやか相談所」は、**10月1日(日)**に平和堂坂本店3階に移転します。今後とも、より身近な相談所としてご活用ください。

☆移転日には、記念のイベントとして、「**すこやかフェスタひえい**」を開催いたします。

健康に関するブースをたくさん開設しますので、この機会にご自分の健康状態についてチェックしてみませんか？  
多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

☆詳細につきましては、**9月15日号の広報おおつ**でご案内いたします。



### 各種教室のご案内

※一部の健診・教室は  
大津市けんしん等ネットシステム  
(ネット予約)が御利用いただけます！



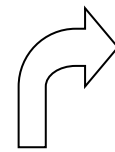
マタニティサロン 乳幼児健診 離乳食教室（会場参加・オンライン）  
大津市各種がん検診等のご案内 等

詳細は大津市のホームページへ <https://www.city.otsu.lg.jp/>

問い合わせ先 健康推進課 電話：528-2748

# 1年に1回、健診を受けよう！ ～早めに発見、元気に長生き～

※特定健診※はご加入の保険者が実施します。各医療保険者にお問い合わせください。



大津市国保の方はこちら

滋賀県の平均寿命は、男性全国1位、女性全国2位（令和2年）で長寿県ですが、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性全国2位、女性全国7位（令和元年）で差があります。健康寿命は、生活習慣と関係があります。

## あなたの生活習慣はどうか！



不適切な食生活  
運動不足  
過度の飲酒  
喫煙 など



別に元気だし、気にしなくてもいいんじゃないの？

【統計データの出典】県の平均寿命・健康寿命について（滋賀県 HP）

生活習慣が深く関与し、発症の原因となる病気が生活習慣病です。  
悪い生活習慣が長く続くと、自覚症状なく、血管や臓器が傷ついていきます！  
高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こし・・・



### 特定健診※の検査項目

#### ○基本的な項目

- ・問診（既往歴、喫煙等）
- ・自覚症状
- ・身長、体重、腹囲 BMI（体格指数）
- ・血圧
- ・肝機能：AST（GOT）  
ALT（GPT）  
γ-GT（γ-GTP）
- ・脂質：中性脂肪  
HDL コレステロール  
LDL コレステロール
- ・血糖（空腹時血糖  
または HbA1c）
- ・尿糖・尿たんぱく

#### ○詳細な健診項目

- ・心電図・眼底・貧血
- ・クレアチニン（腎機能）

検査値に異常マークが持続すると



#### メタボリック症候群

高血圧

糖尿病

脂質異常症

動脈硬化

慢性腎臓病

自覚症状なく進んでいきます！



その結果・・・

**脳卒中 心筋梗塞 がん  
末期腎不全（人工透析）**

などのリスクが高まります！  
場合によっては、  
寝たきりや死に至ることも

※ 特定健診とは  
メタボリック症候群  
や高血圧、糖尿病、  
脂質異常症などの  
生活習慣病を早期  
発見し、早期対策に  
結び付けることを  
目的とした健診です。



### でも、大丈夫！

早めに発見し、  
生活習慣を改善することにより検査値を改善し、病気の発症や進行を予防することができます。

**健診を受けましょう！「健診結果の見方が分からない」「生活習慣の改善について詳しく知りたい！」という方は、お近くのすこやか相談所にご相談ください。**