



# 比叡すこやかだより

【発行】比叡すこやか相談所(平和堂坂本店3階)

TEL: 077-578-8294

所在地: 大津市坂本七丁目24-1

FAX: 077-578-8120

※すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。来所、電話、訪問による相談を行っています。

## ◆相談内容 (来所相談の場合は、事前に予約をお願いします)

- 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(祝日、12月29日～1月3日を除く) 10:00～18:00

お気軽に  
お立ち寄り  
ください!



# 健康チェック測定会を

# 実施しています

時間: 毎月第4水曜日  
10:30～12:30  
場所: 平和堂坂本店3階  
おとな・REスペース  
申し込み: 不要 費用: 無料

## メニュー

手のひらをセンサーに当てるだけで、簡単に野菜の摂取量(推定)を測定します。

ベジ  
チェック

血圧測定

血圧の変動で、自分の体調の変化に気づくことができます。看護師に相談もできます。

お薬の正しい飲み方、副作用などを薬剤師に相談できます。

お薬相談

体組成計

体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、筋肉量などを測定することができます。

タッチパネル式の機器を使用し、5つの質問に答えることで、簡単に物忘れのセルフチェックができます。

物忘れ  
チェック

握力測定

握力計を手で握り、測定をします。握力は、全身の筋力の目安になります。

## 月替わりのお楽しみ

- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- マインドチェッカー
- お肌年齢測定 など

- 都合により内容が変更になる場合があります。
- 1月、2月は写真展がありますので、会場のレイアウトを変更して実施します。

野菜の摂取量がわかるので毎月来ています。食事内容を意識するきっかけになりました。



握力が落ちていてびっくり!  
自宅で意識して手を使うようにしていたら、少しずつ良くなってきました。

友達に勧められて来ました。  
体の状態がわかるのがよいですね。



参加者の声

参加者の声

※ 健康チェック測定会は、平和堂坂本店、ますだ薬局グループ、しが健康友の会との共催で実施しています。

# 「がん」を予防するための生活習慣

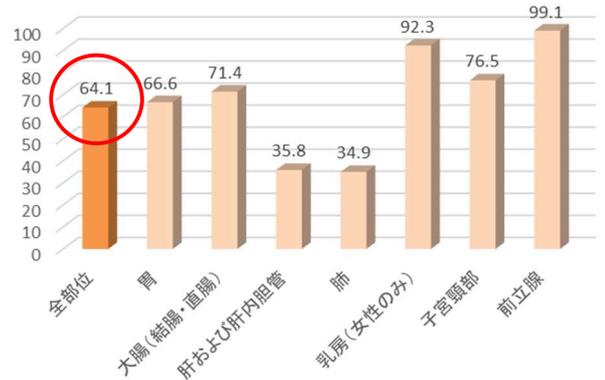
- ・× クイズ① 日本では2人に1人が、がんにかかる → ○・×  
 クイズ② がんイコール「死」ではなく、早期発見と治療で「生き残れる」ことが多い → ○・×  
 クイズ③ がんは長期入院よりも、通院しながら治療・療養することが多い → ○・×  
 (正解は右の一番下にあります)

## あなたはがんのことをどのくらい知っていますか？

- テレビドラマなどのイメージで「怖いもの」「闘病生活が辛いもの」と考える方が多いですが、「**がん全体の5年生存率が60%を超えている**」ことを知っている方は、まだまだ少ない状況です。
- 医療の進歩により、働き盛りの世代でも仕事を辞めることなく、今までの生活と治療の両立ができるようになってきました。
- 「がんが見つかるのが怖いから、がん検診は受けない」など、間違った行動をするのはもったいない！！  
 ⇒定期的な検診からの早期発見・早期治療が、安心への近道です。

**あなたをがんから守るのは あなた自身です！**

地域がん登録による主ながんの5年生存率  
 (1993年～2011年診断例)



出典：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020) 独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

## がんを防ぐための新12か条

- 1 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに  
 飲酒量のめやす  
 日本酒 焼酎 100cc (0.5合)  
 ビール・発泡酒 ワイン 200cc (グラス2杯)  
 500cc (中びん1本)
- 4 バランスの取れた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動  
 プラス10分から！！
- 8 適切な体重維持  
 BMI = 体重 (Kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))  
 BMIは、男性：21～27 女性：21～25で死亡リスクが低くなると示されています
- 9 ウイルスや細菌の感染予防
- 10 定期的ながん検診を

12 正しいがん情報でがんを知ることから！

参考：公益財団法人がん研究振興財団

【2月1日開催】 →  
 がんについて考える日  
 市民フォーラム



←大津市  
 がん検診等のご案内

02-584-2110