



【発行】 比叡すこやか相談所

所在地：大津市坂本七丁目24番1号（平和堂坂本店 3 階）

※すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。

来所による相談だけでなく、電話や訪問による  
相談も行っています。

※来所相談の場合は、事前の予約をお願いいたします。

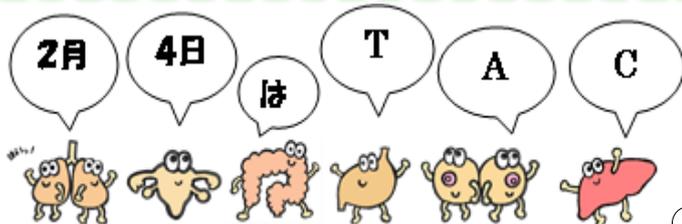
TEL:077-578-8294

FAX:077-578-8120

【開設時間】

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
10:00～18:00

## 「日本人のためのがん予防法(5+1)」



大津市がんについて考える日

日本人の2人に1人が罹患する  
“がん”を予防するためにできる  
ことってどんなこと？

**お酒**  
・飲酒はひかえる

**たばこ**  
・たばこは吸わない  
・他人のたばこの煙を避ける

**身体活動**  
・活発に身体を動かす

**体重**  
・太りすぎ、痩せすぎに注意して適正体重を維持する

**＋感染予防**  
・肝炎ウイルス、ピロリ菌の検査を受け、感染がある場合は治療をしましょう。子宮頸がんワクチンの定期接種

**食生活**  
・減塩する  
・野菜と果物をとる  
・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから

出典：科学的根拠に基づくがん予防（国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス）より

冬場や  
入浴中に  
多い！

## ヒートショックにご用心！！

ヒートショックとは？

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中等を引き起こす健康被害のことです。

### 今すぐできる！予防対策

#### トイレで

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う
- 夜に起きてトイレに行くときは  
上着や靴下を身に付ける

#### 脱水予防

- 水分をこまめに補給する
- 入浴前にはアルコールを控える

#### 浴室・脱衣所で

- 入浴前に暖める
- お風呂の温度は 41℃以下
- 湯船につかる時間は 10 分程度
- 冷え込む前の気温の高い時間帯に  
入浴する



出典滋賀県 HP（啓発リーフレット「ヒートショックを防ぎましょう」）をもとに比叡すこやか相談所が作成

## 健康チェック測定会だより

毎月第1火曜日 10:30～12:00 に開催している健康チェック測定会は、血圧測定や、

野菜摂取量測定、握力測定、薬剤師によるお薬相談など気軽に自分の体について振り返る

きっかけづくりのお手伝いをしています。

令和7年度は、3回「足指力測定」を取り入れました。

足指力チェックは、足指や足裏の筋力を反映し、下肢機能の状態を確認できます。

※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、しが健康友の会と共催です。

ギューとはさみます

令和8年3月  
にも実施予定



# 自分の中のストレスに気づこう！



毎年3月は「自殺対策強化月間」です

適度なストレスはこころを引き締めて、仕事や勉強の能率をあげてくれますが、大きなストレスや、小さなストレスでも溜まり過ぎると、こころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手に付き合うためには、過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、自分に合うストレス対処法を見つけることが大切です。あなたのこころの状態をチェックし、こころの健康づくりに役立ててください。

質問項目 (最近2週間の状態)	いつも (5点)	ほとんど いつも (4点)	半分以上 の期間を (3点)	半分以下 の期間を (2点)	ほんの たまに (1点)	まった くない (0点)
1 明るく、楽しい気分で過ごした。						
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。						
3 意欲的で、活動的に過ごした。						
4 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。						
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。						



5つの回答の合計点を計算してください

(判定)

13点以上	特に心配ありません。こころの健康が保たれている状態です。これからもストレスを溜めない生活を続けましょう。
13点未満、または、いずれかに0点または1点の回答があるとき	こころが疲れている状態です。以下のポイントを参考に過ごしましょう。日常生活に支障が出るようであれば、相談機関や専門機関等への相談をお勧めします。

WHO-5精神的健康状態表(1998年版)をもとに大津市保健総務課が作成

## ストレスと上手につきあうポイント

- ・リラクゼーション法を身につける(腹式呼吸や入浴、好きな音楽を聴くなど)
- ・バランスの取れた食事をとる
- ・良質な睡眠をとる
- ・適度に運動をする
- ・親しい人たちと交流する時間をもつ
- ・自然を親しむ機会を多く持つ



両手を上に伸ばしながら胸を張る

## ～家族や周囲の支えが大切な人を守ります～

周囲の人が気づきやすい変化

- ・表情が暗い
- ・一人になりたがる
- ・独り言が増えた
- ・ミスや物忘れが多い など

その人らしくない行動が続いている時は専門機関に相談するよう勧めてください

身近なこころの相談先としてすこやか相談所があります。

