堅田すこやかだより

令和５年
第２号

【発行】堅田すこやか相談所　大津市本堅田三丁目 17－14　電話５７４－０２９４

すこやか相談所では、健康や育児の相談などを実施しています。乳幼児の身体計測、育児相談や健康についてのご相談に応じます。赤ちゃんから高齢者の方まで、皆さんの健康に関する情報を「すこやかだより」でお知らせしますので、ぜひお役立てください。
電話相談もお気軽にご利用ください。

※来所相談については、ご予約をお願いします。

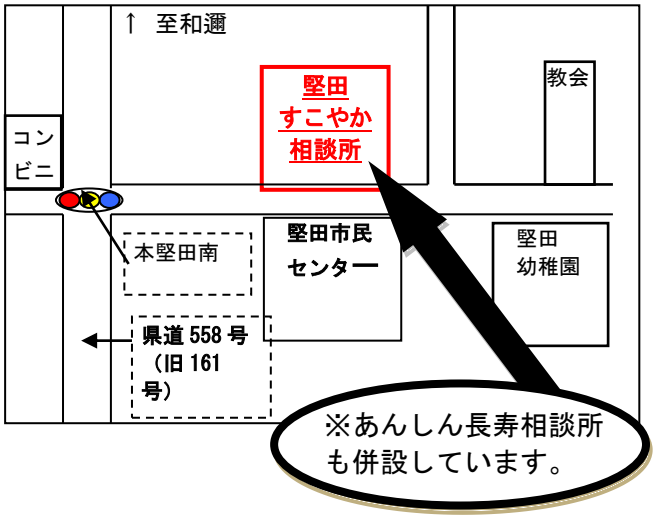
	場　所	実　施　日	相談時間
健康相談	堅田すこやか相談所	月～金曜日（祝日を除く）	９：００～１２：００ １３：００～１７：００

各種教室のご案内

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のご案内　等

詳細は大津市のホームページへ
http://www.city.otsu.lg.jp/
問い合わせ先　健康推進課
電話：５２８－２７４８

※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）がご利用いただけます！



読書の秋　健康の秋♪

～図書館で健康について考えてみませんか？～

北図書館に健康づくりに関するコーナーを設置いたします。
ご自身やご家族の健康について考えてみませんか。
ぜひお立ち寄りください♪

【設置期間】令和５年１１月７日（火）～１２月８日（金）
【内容】・健康づくりに関する図書の展示、貸し出し
・高血圧、高血糖、食事、がん等に関するリーフレットの設置
【場所】大津市立北図書館
（大津市堅田二丁目１－１１）

＊「すこやかだより」は大津市のホームページ（http://www.city.otsu.lg.jp/）からもご覧いただけます。

1年に1回、健診を受けよう！
～早めに発見、元気に長生き～

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。

※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

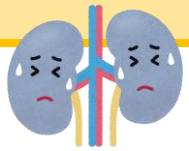
あなたの生活習慣はどうですか！

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）
- 自他覚症状
- 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。