



堅田すこやかだより

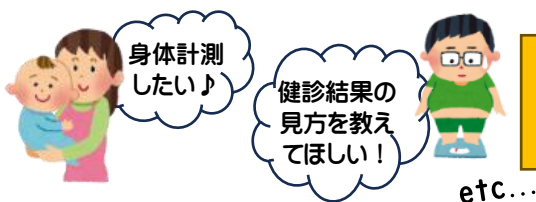
令和6年度
第3号

大津市本堅田三丁目17-14 電話574-0294

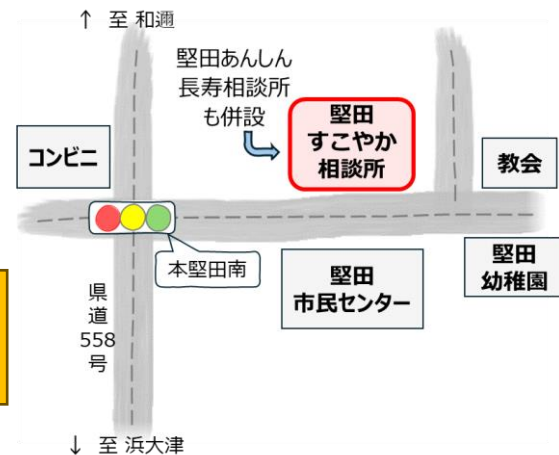
すこやか相談所では、健康や育児の相談などを実施しています。乳幼児の身体計測、育児相談や健康についてのご相談に応じます。赤ちゃんから高齢者の方まで、皆さんの健康に関する情報を「すこやかだより」でお知らせしますので、ぜひお役立てください。



健康相談	実施日	相談時間
(電話相談も できます)	月～金曜日 (祝日を除く)	9:00～17:00



ぜひご利用ください!!
来所は事前にご予約ください
574-0294



北図書館で健康啓発をしました

10月の1か月間、北図書館で健康啓発のコーナーを設け、おすすめ図書や資料を設置し、多くの方に読んでいただきました。また、10月12日(土)には、すこやか相談所の保健師が出動し、健康について多くの方に考えていただくことができました。

＼こんなことをしました!／

- ★健康相談 ★血圧測定 ★ベジチェック測定
- ★高血圧予防の食事のコツと食品の選び方紹介
- ★乳がんモデル触診 ★タバコを吸うと肺はどうなる?
- ★生活習慣病やがんに関する資料展示 など

10月12日 参加者の声

- 想像以上に野菜が摂れていないことにびっくり!
- 食事・運動だけでなく、睡眠やリフレッシュ時間を大事にするのも健康につながるんだとわかった。
- 食事は家族の健康にも影響することがベジチェックの結果を見てよくわかった。
- 運動量が少ない!



ベジチェックでは、どのくらい野菜が摂れているかの目安を測定できます。



野菜は1日に350g(生野菜で両手3杯分)摂取するとよいといわれています。野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いといわれています。また、野菜に含まれるカリウムは、高血圧の予防にもなります。毎日の食生活でぜひ意識して取り入れてみてください!

**あなたは野菜、
足りていますか?**

「がん」を予防するための生活習慣

○・×
クイズに
挑戦！

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 → ○・×

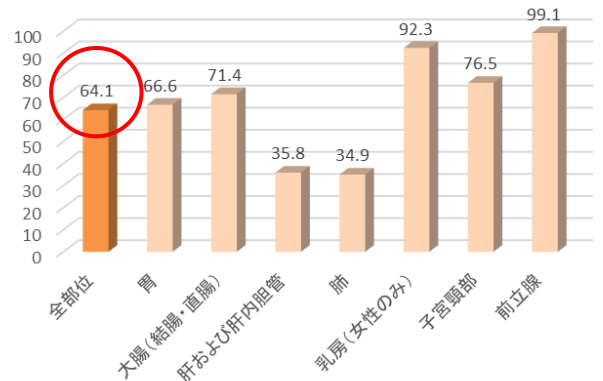
(正解は右の一番下にあります)

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「こわいもの」「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)



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

1 たばこは吸わない

2 他人のたばこの煙を避ける

3 お酒はほどほどに

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

9 ウイルスや細菌の感染予防

10 定期的ながん検診を

飲酒量のめやす

日本酒	焼酎
1合	100cc (0.5合)
ビール・発泡酒	ワイン
500cc (中びん1本)	200cc (グラス2杯)

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

がんを防ぐための
新12か条

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

〇・× : 〇・×