

南すこやかだより

令和6年度 第3号



おおつげんき丸

南すこやか相談所

(住所) 南郷一丁目14番30号

(電話) 534-0294

(FAX) 534-9256

【相談時間】

月～金曜日 9:00～17:00

(祝日、年末年始を除く)



南すこやか相談所では、市民の方が健康で生き生きと暮らせるまちづくりをめざして、保健師、ヘルスアドバイザーが常駐し、赤ちゃんから高齢者まで健康に関する相談を受け付けています。必要に応じて、ご自宅に訪問したり、来所や電話での相談をお受けしています。あなたのまちの保健室としてぜひお気軽にご利用ください。

災害に備えよう！



日本では、地震や津波に加え、豪雨や大雪、竜巻など様々な災害が発生しています。災害から命を守るためには、一人一人の災害に対する心構えや知識、事前の備えが重要となってきます。もしもの時に備えて、災害に対するご家庭での備えを確認しておきましょう

家具の置き方を工夫する



- ★ 家具を壁に固定する
- ★ 手の届くところに懐中電灯やスリッパを置いておく
- ★ 寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない

家族の安否確認の方法

- ★ 日頃から家族同士の安否確認の方法や集合場所などを話し合っておく
- ★ 災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板を活用する

避難場所や避難経路の確認

- ★ ハザードマップの入手、事前の避難場所・避難経路の確認(大津市HPより確認を)
- ★ 保育園など施設を利用している場合は、災害時の連絡の取り方について確認しておきましょう

冬の災害に対する備え

- ★ 防寒グッズを用意しておく
(防寒着、手袋、帽子、毛布、保温性の優れた下着、ポータブルストーブ、使い捨てカイロなど)
- ★ 下記のような火災対策を行う
 - ・暖房器具周辺を整理整頓し燃えるものを置かない
 - ・避難時はブレーカーを落としガスの元栓を閉める

食料・飲料・生活必需品などの備蓄

- ★ 飲料水3日分(目安1人1日3L)
- ★ 非常食3日分(ご飯、乾パンなど)
- ★ トイレットペーパー、簡易トイレ、ティッシュ、カセットコンロなど



非常用持ち出しバッグの準備

- ★ 非常時に持ち出すものをあらかじめリュックサックなどに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう
- ★ 下記ホームページから、チェックリストを確認できます

詳しくは、首相官邸のHPを御覧ください
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>



「災害が起きる前にできること」で検索

妊娠中の方、お子さまがいる方は、こんなことにも注意！

- ★ 妊娠中の方は、見た目では妊婦だとわからないことがあります。マタニティマークをつけたり、避難先では職員に妊婦であることを申し出ましょう。母子手帳も持っておきましょう。
- ★ 赤ちゃんと一緒にいる方は、オムツ、おしり拭き、ミルク、哺乳瓶、授乳ケープ、抱っこ紐などがあるとよいです。
- ★ 育児用ミルクや安全な調乳用の水、アレルギー対応食品、離乳食など、赤ちゃんが必要な食べ物は手に入りにくいこともあります。最低2週間分備蓄しておきましょう。
- ★ 食べ物の備蓄は、普段から食べ慣れたものや好物がおすすめ！
不安やストレスで食欲が低下しているときでも、食べやすいです。



詳しくはこちらから確認できます！



「がん」を予防するための生活習慣

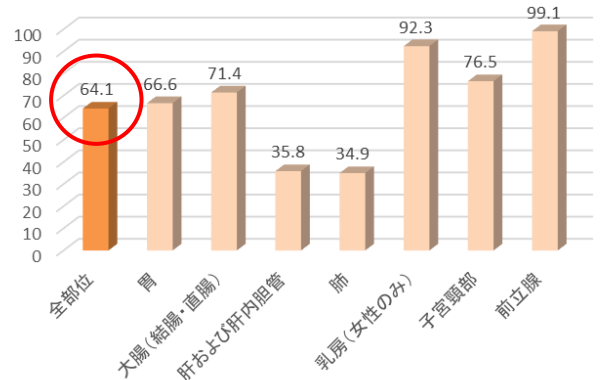
- ・× クイズに挑戦！
- クイズ① 日本では2人に1人が、がんにかかる → ○・×
- クイズ② がんイコール「死」ではなく、早期発見と治療で「生き残れる」ことが多い → ○・×
- クイズ③ がんは長期入院よりも、通院しながら治療・療養することが多い → ○・×
- (正解は右の一番下にあります)

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「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 身体に異常に気がいたら、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 1合 500cc (中びん1本)
焼酎 100cc (0.5合)
ビール・発泡酒 500cc (中びん1本)
ワイン 200cc (グラス2杯)
- 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

参考：公益財団法人がん研究振興財団

12 正しいがん情報でがんを知ることから！

【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・× : 正しい生活習慣