



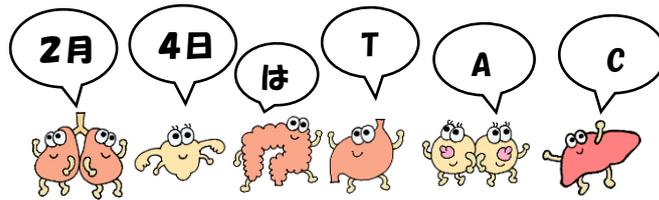
南すこやか相談所は、地域に密着した保健の相談窓口です。

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、こころや体を元気に保つための健康情報をお届けしたり、健康に関する相談をお受けしています。

～がんについて考える日～

大津市では、毎年2月4日を「がんについて考える日」と定めています。この機会に、「がんの予防や早期発見」「がんにかかっても安心して療養ができる暮らし方」について考え、できることから取り組んでみましょう。

**Think
About
Cancer**



<大津市がんについて考える日>



大津市のがんに
関する情報サイト

日本人のためのがん予防法(5+1)

日本人のがん予防には、5つの「生活習慣」と「感染」という6つの予防法が挙げられます。

- 1. たばこ**：たばこを吸う人は、吸わない人に比べてがんになるリスクが約1.5倍！
- 2. お酒**：飲酒を控える【1日あたり平均純アルコール20g未滿（ビール中瓶1本）】
- 3. 食生活**：塩分を控える、野菜・果物をとる、熱い飲み物や食べ物は冷ましてから！
- 4. 身体活動**：運動する習慣をもち、少しでも身体活動量を増やしましょう！
- 5. 体重**：太りすぎ・痩せすぎ注意！適正体重を保つ **BMI** 18.5以上25未滿
- 6. 感染**：ウイルス・細菌感染が関連！定期的ながん検診やウイルス検査を受けましょう

詳しくはこちらをご確認ください

国立がん研究センター がん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

感染性胃腸炎に気をつけよう！

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。原因はウイルスによる感染(ノロウイルスやロタウイルスなど)が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

<予防のポイント>

- ①トイレの後や調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ②便や嘔吐物を処理する際は、使い捨て手袋、マスク等を着用し、処理後も石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ③カキなどの二枚貝を調理する際は中心部まで十分に加熱しましょう。



<原液濃度5%の塩素系
漂白剤を使用する場合>

※製品ごとに濃度が異なるので、
表示をしっかりと確認しましょう！

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方・使い方

0.02%	キャップ2杯+水2L	ドアノブやトイレなど多くの人が触れる場所
0.1%	キャップ8杯+水2L	嘔吐物や便が付いた場所

東京都感染症情報センター「感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎を中心に）」 <https://idsc.tmph.metro.tokyo.lg.jp/diseases/gastro/>

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。

ストレスと上手につき合うためには、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。

