



令和6年度版 第3号 発行：中すこやか相談所

中すこやかだより

中すこやか相談所

浜大津四丁目1番1号 明日都浜大津5階

(電話) 528-2941

(FAX) 527-3022

月～金曜日 9時～17時

(祝日、12月29日～1月3日を除く)

※相談は予約制です。



中すこやか相談所は、大津市中部地域（滋賀・山中比叡平・藤尾・長等・逢坂・中央学区）の方を対象とした保健の相談窓口です。

赤ちゃんから高齢者まで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の測定や育児相談などを実施しています。また、健康情報を少しでも身近にお届けできるよう、出張健康講座も実施しています。心配なことがあればご相談に応じます。お気軽にご利用ください。

ヒートショックは予防できます！

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。

浴室・脱衣所で

- ・入浴前に浴室や脱衣所を暖房器具で暖める
- ・お湯の温度は41℃以下
湯船につかる時間は10分程度で
- ・冷え込む前の気温の高い時間帯に入浴する



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



脱水防止

- ・水分をこまめに補給する
- ・アルコールを飲んでからの入浴を避ける



滋賀県ホームページ（ヒートショック対策について、啓発リーフレット「ヒートショックを防ぎましょう」）をもとに中すこやか相談所が作成

がんと健康を考えるイベント

日 程：令和7年3月5日（水）

時 間：10時～12時

場 所：大津市立図書館 3階読書室

内 容：がんを考える展示

ベジチェック（先着 30名 整理券配布）

お野菜350g チャレンジシールラリー

ベジチェックの整理券は当日10時から

大津市立図書館1階玄関エレベーター前で配布します。



大津市立図書館では

1月31日（金）から3月5日（水）まで、がんに関する啓発コーナーを設置しています。

出張健康相談（予約制）

日 程：令和7年2月20日（木）

時 間：10時～12時（30分1組）

場 所：藤尾市民センター 2階和室

内 容：乳児から高齢の方までを対象とした健康相談（計測、相談、尿検査、血圧測定）

持ち物：母子手帳・バスタオル（計測希望の方）

その他（必要なもの）

申し込み先：中すこやか相談所



BIWA-TEKU

BIWA-TEKU

楽しくポイントを貯めてお得に「健康で長生き！」を目指そう。



○・×
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。

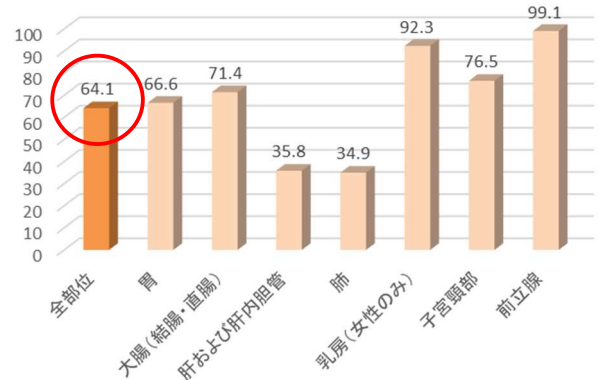
- 医療の進歩により、働き盛りの世代でも仕事を辞めることなく、
今までの生活と治療の両立ができるようになってきました。

- 「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

- がんを防ぐための新12か条**

 - 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

飲酒量のめやす	
日本酒 1合	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

- 2 他人の
たばこの煙
を避ける
- 1 たばこは
吸わない
- 
- A cartoon illustration of a young boy with black hair in a traditional Japanese topknot, wearing a purple long-sleeved shirt and yellow pants. He is shouting 'おー!!' (O-!!) with his mouth wide open and hands raised. To his right, two anthropomorphic cigarette characters with faces and arms are standing. The background is light blue with two large, overlapping light blue circles containing text. The number '1' is next to the first circle, and the number '2' is next to the second circle.

- 3 お酒は
ほとほとに

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)

- ## 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

- ## 8 適切な 体重維持

- 7 適度に運動
プラス10分から！

- 9 ウイルスや
細菌の
感染予防

- 10 定期的な
がん検診
を

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

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

参考：公益財団法人がん研究振興財団

2 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

○×クイズの答え: すべて○