

中すこやかだより

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。

毎年2月4日は「大津市がんについて考える日」です！

2月4日には、「自分がかんになったら」「家族・友人・職場の人がかんになったら」など、がんについて考え、自分にできることを思い描いてみましょう。

■がんの予防法 科学的根拠に基づくがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法（5+1）」

① 禁煙する

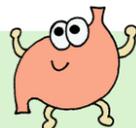
- ・たばこは吸わない
- ・他人のたばこの煙を避ける

② 節酒する

- ・がん予防のためには、お酒を飲まないことがベスト

③ 食生活を見直す

- ・減塩する
- ・野菜と果物を食べる



④ 身体を動かす

- ・18～64歳は歩行などの身体活動を 1日60分、65歳以上は 毎日40分程度

⑤ 適正体重を維持する

- ・太りすぎ、痩せすぎに注意
- ・BMIの目安 男性 21～27
女性 21～25

⑥ 感染対策

- ・検査や治療、予防接種など適切な対応をとりましょう

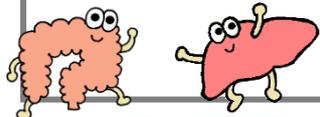
大津市がん検診等のご案内はこちら↓



「がん予防を意識して生活習慣を見直す」、「がん検診を予約する」、「がんの人に自分ができるサポートを考える」などできることが見つければ、ぜひ取り組みを始めてみてください。

国立がん研究センターがん情報サービスホームページをもとに中すこやか相談所が作成

(https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)



中すこやか相談所 × 大津市立図書館 連携企画

骨密度測定してみませんか

日時 令和8年2月1日（日）10時～12時

場所 大津市立図書館 3階読書室



参加費無料！

当日10時から大津市立図書館1階玄関ホールで整理券配布します！（定員36名）

- ・20歳以上の方が測定可能です。
- ・かかとの骨に超音波をあてて測定します。脱ぎやすい靴下でお越しください。
- ・今回の測定により診断を行うものではありません。ご自身の健康づくりや生活習慣等の改善に役立ててもらうことを目的に行うものです。

問い合わせ先：中すこやか相談所

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。

