



# 瀬田すこやかだより

令和5年度 第2号

(発行) 大津市瀬田すこやか相談所 住所：大津市大江三丁目2-1 電話：545-0294

fax：543-4436 mail：otsu7210@city.otsu.lg.jp

瀬田すこやか相談所は、皆様の身近な場所にある健康・育児についての相談所です。皆様の御利用をお待ちしています。



20ポイント

予約制

## 健康相談(血圧測定、乳幼児の計測・育児相談など)

場 所	時 間	開 設 日
瀬田すこやか相談所 (予約制)	9:00~12:00	月曜日から金曜日 (祝日・年末年始除く)
	13:00~17:00	
きらきら広場 (乳幼児のみ) (アルプラザ瀬田4階) (予約制)	10:00~12:00	毎月第2水曜日 (8月除く)
青山市民センター (予約制)	10:00~12:00	毎月第2金曜日 (8月除く)

事前にお電話で御予約をいただきますようお願いいたします。(電話：545-0294)

コレステロールの数値が高いって言われたけどどうしたらいいの？



ALTとかASTってなに？ 健診の結果がよく分からない…



子育てのこと、どこかに相談したいな…



## 健康や育児に関する相談は瀬田すこやか相談所へ！

瀬田すこやか相談所では、みなさんのお話を聞きながら、それぞれの生活にあった健康づくりや育児の方法を一緒に考えています。小さな疑問でもお気軽に御相談ください。



御相談お待ちしております！

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での御相談が難しい場合は、メールでの御相談にも対応しています。なお、メールでの御相談の場合は、お返事が翌日以降になることがありますので、あらかじめ御了承ください。

瀬田すこやか相談所メールアドレス：[otsu7210@city.otsu.lg.jp](mailto:otsu7210@city.otsu.lg.jp)

「すこやかだより」は大津市のホームページからも御覧頂けます。：アドレス (<http://www.city.otsu.lg.jp/>)

# 1年に1回、健診を受けよう！

## ～早めに発見、元気に長生き～

滋賀県の平均寿命は、男性全国1位、女性全国2位（令和2年）で長寿県ですが、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性全国2位、女性全国7位（令和元年）で差があります。健康寿命は、生活習慣と関係があります。

※特定健診※はご加入の保険者が実施します。各医療保険者にお問い合わせください。



大津市国保の方はこちら

### あなたの生活習慣はどうか！

不適切な食生活  
運動不足  
過度の飲酒  
喫煙 など



別に元気だし、  
気にしなくてもいいん  
じゃないの？

【統計データの出典】県の平均寿命・健康寿命について（滋賀県 HP）

生活習慣が深く関与し、発症の原因となる病気が生活習慣病です。  
悪い生活習慣が長く続くと、自覚症状なく、血管や臓器が傷ついていきます！  
高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こし・・・



### 特定健診※の検査項目

#### ○基本的な項目

- ・問診（既往歴、喫煙等）
- ・自覚症状
- ・身長、体重、腹囲  
BMI（体格指数）
- ・血圧
- ・肝機能：AST（GOT）  
ALT（GPT）  
γ-GT（γ-GTP）
- ・脂質：中性脂肪  
HDL コレステロール  
LDL コレステロール
- ・血糖（空腹時血糖  
または HbA1c）
- ・尿糖・尿たんぱく

#### ○詳細な健診項目

- ・心電図・眼底・貧血
- ・クレアチニン（腎機能）

検査値に  
異常マークが持続  
すると



#### メタボリック 症候群

高血圧

糖尿病

脂質異常症

動脈硬化

慢性腎臓病

自覚症状  
なく進ん  
でいきま  
す！



その結果・・・

**脳卒中 心筋梗塞 がん  
末期腎不全（人工透析）**

などのリスクが高まります！  
場合によっては、  
寝たきりや死に至ることも

※ 特定健診とは  
メタボリック症候群  
や高血圧、糖尿病、  
脂質異常症などの  
生活習慣病を早期  
発見し、早期対策に  
結び付けることを  
目的とした健診です。



### でも、大丈夫！

早めに発見し、  
生活習慣を改善する  
ことにより検査値を  
改善し、病気の発症  
や進行を予防するこ  
とができます。

**健診を受けましょう！「健診結果の見方が分からない」  
「生活習慣の改善について詳しく知りたい！」という方は、  
お近くのすこやか相談所にご相談ください。**