

瀬田すこやかだより

【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】077-545-0294
 【FAX】077-543-4436
 【mail】otsu7210@city.otsu.lg.jp

赤ちゃんから高齢者まで、皆様の身近な場所にある健康や育児についての相談所です。

健康相談(血圧測定、乳幼児の計測・育児相談など)

予約制

場 所	時 間	開 設 日
瀬田すこやか相談所	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)	10:00~12:00	毎月第2水曜日
青山市民センター	10:00~12:00	毎月第2金曜日

来所は事前にお電話でご予約をいただきますようお願いいたします。(電話:077-545-0294)

しゅう ふく さい 瀬田の秋・福・祭2024

健康や福祉を身近に感じ、相談先を知ってもらいたいという思いから11月17日(日)にフォレオ大津一里山で開催しました。

龍谷大学をはじめ、瀬田地域の自治連合会や健康推進連絡協議会等、さまざまな機関と協力して取り組みました。

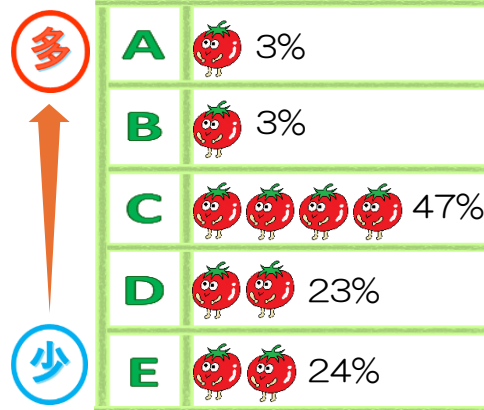
すこやか相談所は、野菜摂取度測定、血行・血圧測定、減塩等のブースを設け、参加者からは「思ったより野菜を食べていなかったんだ!」「普段食べているものも意外と塩分高い。」等のお声がありました。



野菜摂取度測定結果(131人回答)

標準的な値である「C」が最多でした

生活習慣病予防のためには1日350g以上の野菜を食べることをおすすめ!



血圧が気になるけれど測る機会がない
 健診を受けたけれど結果の見方が分からない等
 いろいろな健康相談は

➡ すこやか相談所へ!

「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。

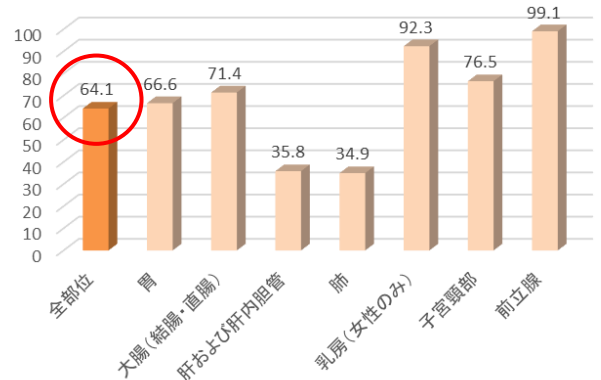
●医療の進歩により、働き盛りの世代でも仕事を辞めることなく、今までの生活と治療の両立ができるようになってきました。

●「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 身体の異常に気がいたら、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 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