おおつげんき丸

令和５年度　第２号

和邇すこやかだより

【発行】和邇すこやか相談所（和邇文化センター内）　TEL：０７７－５９４－８０２３

所在地：大津市和邇高城１２　FAX：０７７－５９４－４１８９

※すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。来所による相談だけでなく、電話や訪問による相談も行っています。来所相談の場合は、事前に予約をお願いします。

【相談内容】
★健康に関する相談（生活習慣病、介護予防など）
★健診結果の見方と相談
★育児相談（計測を含む）
★妊産婦の相談（母子健康手帳の交付を含む）
★その他、心身の健康に関する相談

【相談時間】
月～金曜日（祝日を除く）
９：００～１２：００
１３：００～１７：００

熱中症を防ぎましょう！

◆室内では
・扇風機やエアコンで温度を調節する。
・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
・室温をこまめに確認する。

◆屋外では
・日傘や帽子を着用する。
・日陰の利用やこまめな休憩をとる。
・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える。

◆からだの蓄熱を避けるために
・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

◆こまめに水分を補給する
・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

◆子どもや高齢者、障がいをお持ちの方は注意が必要
・子どもは体温調節能力が十分に発達していないため注意が必要です。また、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能が低下しているため注意が必要です。障がいなどにより自ら症状を訴えられない方も、注意や配慮が必要です。

※詳しくは厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」で検索してください。

麻しん（はしか）の予防はワクチン接種が有効！

麻しんの感染事例が報告されています！

麻しんは、麻しんウイルスに感染しておこる感染症で、発熱や発疹などが主な症状です。麻しんは**感染力が強く**、**空気感染**するもので、免疫を持っていない人が感染すると**ほぼ 100%発症**します。

ワクチンを２回接種したことがない方やこれまで麻しんに罹患したことがない方は、感染するリスクがあります。**肺炎や中耳炎**を合併しやすく、患者 1,000 人に 1 人の割合で**脳炎**を発症すると言われています。死亡する割合も、先進国であっても 1,000 人に 1 人と言われています。

予防には**麻しんワクチン（一般的には MR ワクチン）を受けていることが、最も有効**です。

※詳しくは厚生労働省「麻しんについて」で検索してください。

各種教室のご案内

※一部の健診・教室は大津市けんしん等ネットシステム（ネット予約）が御利用いただけます

マタニティサロン　乳幼児健診　離乳食教室（会場参加・オンライン）
大津市各種がん検診等のご案内　等

詳細は大津市のホームページへ　https://www.city.otsu.lg.jp/

問い合わせ先　健康推進課　電話：５２８－２７４８

1年に1回、健診を受けよう！
～早めに発見、元気に長生き～

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

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。

あなたの生活習慣はどうですか！

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）
- 自他覚症状
- 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。