



和邇すこやかだより

令和6年度 第3号



【発行】和邇すこやか相談所（和邇文化センター内）：和邇高城12 電話：077-594-8023

すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。来所・電話・訪問による相談を行っています。

※来所相談の場合は、事前に予約をお願いします。【相談時間】 月～金曜日（祝日を除く）9～12時、13～17時

【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

ご存知ですか？ 「8050問題」

8050問題とは、「高齢の親と同居する無職やひきこもり状態の子どもが抱える生活の問題」を指します。本人や家族の病気・障害、離職などを背景に、社会的な孤立や生活・経済困窮につながる場合があります。問題が複雑化・深刻化する前に相談することが大切です。

こんな心配がある時は、気軽にご相談ください。必要に応じて他機関とも連携して支援します。

- 子どもに障害や病気があるが、支援者がいない
- 長い間、社会とのつながりがない
- 相談機関などで相談したことはあるが、現在は支援者につながっていない
- 困ったときに相談したり、頼れる人がいない
- 親が高齢で子どもの面倒を見れなくなってきた
- 働きたいが、仕事が見つからない/続かない
- 経済的な不安がある
- 人と関わるのが怖い・つらい
- 生計の維持が難しく、生活に困っている
- 外に出るのが怖い・つらい
- 片づけが上手くできず、ゴミが捨てられない



⇒64歳までの方についてのご相談は、すこやか相談所へ。

⇒65歳以上の方についてのご相談は、あんしん長寿相談所へ。介護が必要でない方でも相談できます◎



健診は受けた後が大切です！

毎日の測定はしんどい…でも！！

身長	cm	178.8	179.0	178.6
体重	kg	79.1	79.6	76.5
BMI		~24.9	24.7	24.8
腹囲	男女	~85 cm未満 90 cm未満	96.4	94.5
中性脂肪		~149 mg/dl	230	257
HDLコレステロール	40	~ mg/dl	74	67
AST (GOT)	~	30 IU/l	19	22
ALT (GPT)	~	30 IU/l	22	24
γGT (γ-GTP)	~	50 IU/l	159	161
収縮時血圧	~	129 mmHg	171	173
拡張時血圧	~	84 mmHg	101	99
尿酸	~	7 mg/dl	4.9	4.9
空腹時血糖	~	99 mg/dl		
随時血糖	~	99 mg/dl		
HbA1c	2019年以降 (NGSP)	~ 5.0%	5.9	5.9
	2012年以前 (JDS)	~ 5.1%		6.0
尿糖	(-)	±	++	-
血清リポタン	男女	~1.00 mg/dl ~0.70 mg/dl	0.86	0.87

血圧の正しい測り方

測定のタイミング

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

初めて受診する時は、「病院に行く前1週間の記録をつける」ことが効果的です！

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



ポイント

- * 椅子に座って、1~2分経ってから測る。
- * 一度の計測につき2回測定し、平均を出す。
- * 薄手のシャツ1枚程度なら、着たままでも良い。
- * 足は組まずに、背もたれのある椅子に座る。
- * カフ（腕帯）は、心臓と同じ高さにする。
- * 手のひらは上向きにして力を抜く。



すこやか相談所では、「結果の見方がよく分からない」「食事に気をつけるように言われたけど、どうして良いか分からない」といった相談等、自身の生活に合わせた生活習慣の改善方法を保健師と一緒に考えることができます。

「がん」を予防するための生活習慣

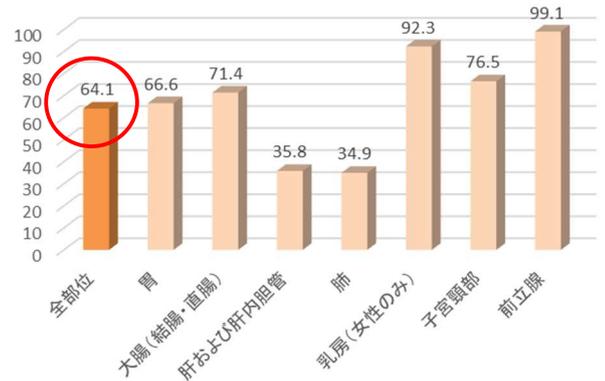
- ・× クイズ① 日本では2人に1人が、がんにかかる → ○・×
 クイズ② がんイコール「死」ではなく、早期発見と治療で「生き残れる」ことが多い → ○・×
 クイズ③ がんは長期入院よりも、通院しながら治療・療養することが多い → ○・×
 (正解は右の一番下にあります)

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。

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 身体に異常に気がいたら、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 焼酎 100cc (0.5合)
 ビール・発泡酒 ワイン 200cc (グラス2杯)
 500cc (中びん1本)
- 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

12 正しいがん情報でがんを知ることから！

参考：公益財団法人がん研究振興財団

【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

〇二ノキ：キタウチノコトク