



和邇すこやかだより

令和7年度
第3号

大津市和邇高城12（和邇文化センター内） 077-594-8023

すこやか相談所は、**健康の相談窓口**です。
来所、電話、訪問による相談を行っています。
※来所相談は、事前にご予約ください。

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

【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

お住いの地域の**健康課題**をご存じですか？

（和邇エリア）
小松・木戸・和邇・小野学区の
後期高齢者の健康データを
分析してみました！

滋賀県の健康寿命は？ （令和4年）

男性：80.8歳（全国2位）
女性：84.7歳（全国2位）
全国と比べて滋賀県は長い！

日常生活が
自立している
期間のこと

大津市の健康寿命は？ （令和3年）

男性：82.0歳
女性：84.6歳
大津市も長い！

大津市で多い死因は？

（平成30～令和4年 死因別標準化死亡比）

急性心筋梗塞が
全国の約1.8倍

和邇エリアはどんな病気が多い？ （令和2～6年）

入院医療費：**脳血管疾患**が高い
外来医療費：**高血圧**が高い

和邇エリアでは、
心筋梗塞や脳血管疾患の
原因となる
高血圧の予防が重要！

出典：滋賀県ホームページ「県の平均寿命・健康寿命について」、第4期大津市保健医療基本計画、国保データベース

まずは**自分の血圧**を知ろう！

健診を受ける

- ・1年に1回受ける
- ・健診を受けたら**結果を確認**
- ・結果に応じて**生活の改善**や**受診**を
- ・結果の見方がわからない場合は
すこやか相談所へ！

高血圧は
自覚症状がない
「サイレントキラー」

家庭血圧を測る

- ・血圧計：腕で測るものがより正確
- ・タイミング：**決まった時間**に
例 朝起きた後
朝食の前
- ・記録する
- ・受診の目安：上が**135**以上
下が**85**以上



※高い値が続けば医療機関へ

高血圧を防ぐ**生活のポイント**！

減塩

- ・食塩7g/日未満



食べ物

- ・野菜や果物、大豆製品をとる（カリウム）
- ・牛乳や乳製品をとる（カルシウム）

運動

- ・30分以上の運動を週2日以上



良い睡眠

節酒

ストレスをためない

「詳しく知りたい！」
という方は、
すこやか相談所へ
ご連絡ください！

参考：健康日本21アクション支援システム

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。

