膳所すこやかだより

令和６年度　第３号

【発行】膳所すこやか相談所　膳所二丁目５番５号　ＴＥＬ０７７-５２２-１２９４

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りまで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。

１月～３月の健康相談

会　場	日　時
富士見市民センター	1/23、2/27、3/27 10：00～12：00（第４木曜日）
晴嵐市民センター	1/14、2/12、3/11 10：00～12：00（第２火曜日） ※2月は第２水曜日
膳所すこやか相談所	月～金曜日（祝日、12/29～1/3を除く） 9：00～17：00

予約先：膳所すこやか相談所

BIWA-TEKU 20ポイント

電話　522-1294

感染症に気を付けましょう

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。

手洗い

帰宅時、調理・食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

咳エチケット

口と鼻をしっかり覆いましょう！

こまめな換気

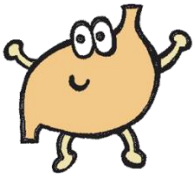
ときどき窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

知っていますか？…検診フレンズ

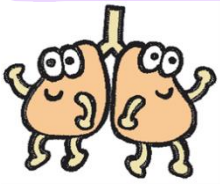
大津市で実施している各がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、歯周病検診の普及、啓発のために生まれた大津市保健所健康推進課オリジナルキャラクターです。

胃の助：胃をイメージしたキャラクター



- 苦手なもの：ピロリ菌、たばこ、塩分の高い食事、熱い飲み物。
- 特記事項：野菜や果物が好き

ハイハイブラザーズ：肺をイメージしたキャラクター



- 趣味：体づくり、風船をふくらませる
- 苦手なもの：たばこ、結核菌
- 特記事項：しゃべる際、最初に「はい！」とつけてしまう。

フレンズのことをもっと知りたい人はこちら♪

「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？

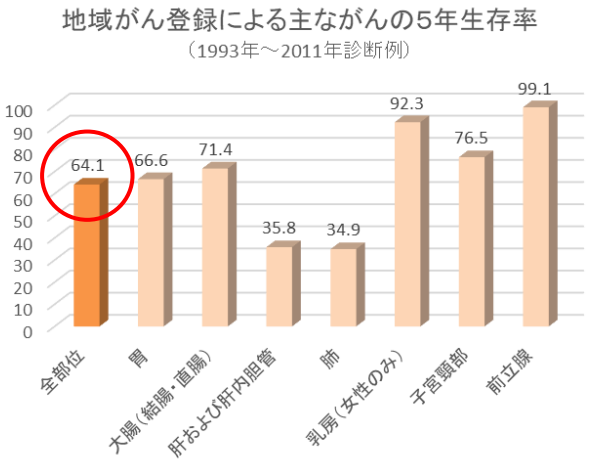
●テレビドラマなどのイメージで「こわいもの」「闘病生活が辛いもの」と考える方が多いですが、「がん全体の5年生存率が60％を超えている」ことを知っている方は、まだまだ少ない状況です。

●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！



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 たばこは吸わない

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
１合	100cc（0.5 合）
ビール・発泡酒	ワイン
500cc（中びん１本）	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

11 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を

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

○×クイズの答え：すべて○