

年に1回 健康診断を
受けましょう！結啓発キャラクター
核予防シールぼうや

健康づくり情報

春はこころの乱れに要注意！

春になると、環境の変化や気温の高低差に体が順応せず、普段よりもこころのバランスが崩れやすくなります。いつもこころが元気だといいいのですが、落ち込んだりイライラするなど、こころの不調は誰にでもあります。

そんな不調が長く続くとき、こころの病気が心配なときには、早めに対処することが大切です。

ライフスタイルはこころの健康にも大切 – 生活習慣

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。

頭を柔らかくしよう – 考え方

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。

考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

困ったときは誰かに話してみよう – 相談

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。医師や公認心理師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。

リーフレット「話してください あなたの悩み」⇒



財団トピックス

滋賀県公衆衛生事業功労者理事長表彰をしました

令和6年1月18日の滋賀県公衆衛生学会で表彰式が行われ、個人10人と1団体が当財団理事長より表彰されました。その中で、竜王町への長年の地域医療貢献で受賞されました医師の雨森正記先生にお話をうかがいました。

表彰されたお気持ちをお聞かせください

回答① 地域医療を少しでも良くしようと思って竜王町で頑張ってきました。そのごほうびだと思っています。

医師として心がけていることは何ですか？

回答② 毎日楽しく、ということです。
それは患者さんの病気だけを見るのではなく「かかりつけ医」として患者さんの家族や若い人の話を聞くということです。滋賀県の中で竜王は在宅看取率がダントツに高い、最後まで家で過ごせるよう地域医療を頑張りたいと思っています。

今後の抱負を教えてください。

回答③ （重複しますが）竜王町だけでなく、滋賀県の地域医療に貢献したいです。
そのために、今、地域医療を担う若い医師を育てる育成コースを作って、地域医療を継続的に支える体制を作っています。

雨森先生は竜王町内に3か所の診療所を運営されている他、複数学校の校医もされ、週に1度は余呉町の支援も行っておられるなど、地域医療にご尽力されているお話がたくさん聞けました。今後の雨森先生のご活躍に目が離せません！



雨森正記先生

令和5年度滋賀県公衆衛生事業功労者理事長表彰受賞者の皆様（五十音順）

雨森 正記様	中村 明美様	森田 潤様
石井 隆様	野口 哲男様	吉村 雅寛様
酒井 千秋様	野村 康之様	彦根市健康推進員協議会様
谷 和也様	村西 加寿美様	

愛荘町がん教育講座で「がんの予防と早期発見」をテーマに講演しました

令和6年2月10日に愛荘町立愛知川図書館で、当財団の水田医専務理事が講師となって約1時間がんについてお話ししました。ここでその内容を少しご紹介します。

☆がんにかかる確率は？

年齢とともにがんにかかる率は高くなります。生涯では日本人の2人に1人がかかるありふれた病気です。

☆がんは治療すれば治るの？

がんは大きさやほかの臓器への広がりによって4つの進行度に分けて考えます。進行度の数字が大きくなるにつれてがんが進行している状態です。症状のないうちに早期発見するとほとんどが治るため、検診のメリット、デメリットを理解した上でがん検診を受診してほしいです。

☆がんを予防する方法はあるの？

がんの要因は主にたばこ、感染ですが、要因不明も多いです。予防のためには禁煙、肝炎ウイルスやピロリ菌検査を受ける、HPVワクチン接種等が有効です。



水田専務理事

財団ニュース

複十字シール募金運動事業



じんけんわくわく冬まつり

12月3日（日）に米原市学びあいステーションで湖北方面のイベントにはじめて参加しました。シールぼうやとジンケンダー、人KENまもるくん、人KENあゆみちゃんが登場し、子供たちもグリーティングを楽しんでくれていました。ブースでは、じゃんけん大会や○×クイズを行い、結核、ハンセン病についての啓発活動が大いに盛り上がりました。また、来場されていた三日月知事とも記念撮影を行いました。



がん対策推進事業



能登川中学校がん教育

1月19日（金）に能登川コミュニティセンターで能登川中学校の2年生へがん教育を実施しました。受講後は感想など書いたメッセージカードとがんのリーフレットをご家族に渡してもらいました。



愛荘町がん教育セミナー

2月10日（土）に愛荘町立愛知川図書館でがん教育セミナーを実施しました。当日は満席で皆さん熱心に話を聞いておられました。セミナーにご参加いただいた皆さんありがとうございました！（セミナーのお話の一部は前ページでご紹介しています。）

健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰受賞！

12月22日（金）に滋賀県が進める健康寿命延伸プロジェクト事業において「令和5年度健康寿命延伸プロジェクト知事表彰企業部門（がん患者等の治療と仕事の両立支援）」を受賞しました。がん患者等の治療と仕事の両立支援のため、両立支援コーディネーターを設置し、治療をしながら継続して仕事ができる支援体制を整えている点で評価を受けました。

事業案内パンフレット
リニューアル！こちらを
アクセス↓



「定期的な振り返り」で生活習慣病を予防し、 健康寿命を延ばそう！

●生活習慣病とは？

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する、がん、心疾患、脳血管疾患といった様々な病気のことを言います。また、日本人の死因の約5割は、生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見、治療に重要なのが、「特定健診と特定保健指導」です。

●「特定健診」について

「特定健康診査」は、メタボリックシンドロームや生活習慣病を早期発見し、早期対策に結びつけることを目的にしています。

メタボリックシンドロームとは、おなかの内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓肥満」に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態のことです。

生活習慣病は、初期には症状がありません。症状がないからといって、健診を受けないでいると、病状が進行したり、脳卒中や心臓病などの病気になってから見つかる場合があります。健診は自分の健康状態を理解して生活習慣を振り返る機会です。年に1回、必ず受診してください。

●「特定保健指導」について

「特定保健指導」は、特定健康診査の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行う健康支援です。

現在のご自身の健康状態と生活習慣との関係などをよく理解したうえで、管理栄養士や保健師とともに生活習慣の改善計画を立てます。数か月間、自分で実行していただいた後、生活習慣の改善状況などを一緒に振り返ります。

無料で利用いただけますので、メタボリックシンドロームやその予備群から脱し、健康な生活習慣に切り替えるチャンスと考え、ぜひご利用ください。

●健診で生活習慣病チェック！



腹囲(へそまわり)
男性85cm以上 女性90cm以上
は内臓脂肪が蓄積している状態

高血圧、高血糖、脂質異常をチェックする
⇒生活習慣病発症リスクが高い場合はライフスタイルの見直しを



健診センターより

◆健診・検診に関するお悩みは ありませんか？

受診や結果に関する相談は

077-536-5218

◆健診・がん検診・各種検査を 行っています。

健診のご予約は **0120-842-489**

ハヨウニ ヨヤク

(受付時間のご予約、ご相談ともに 9:00~17:00)

日程等の詳細は
こちら



発行

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜6番28号 TEL: 077-536-5210

