

Health Guide Post

No.5

健康への
道しるべ

主な記事

- がん検診
- 休養・こころの健康
- 京都市民健康づくり推進会議構成団体の活動
- 京都の旬野菜メニュー

健康づくりの目標

分野

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころの健康

歯の健康

喫煙

飲酒

がん

循環器病

糖尿病

骨粗しょう症

8
2007

<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kenkozosin/>

発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課

TEL：222-3419／FAX：222-3416

がん

から身を守るために 検診を受けましょう

京都市で亡くなる方の3人に1人は、がんが原因です。働き盛りの年齢層の罹患が多く、家庭や社会にとっても大きな損失となっています。そして、京都市は、全国や京都府に比べ、がんによる死因割合が高い都市です。

肺がん

京都市死因第1位

特に男性が多く、たばこをやめることで予防できます。たばこを吸う方は喀痰検査も受診しましょう。

胃がん

病気にかかる人が多い

早期発見で治療する人が多くなりました。検診の恩恵が大きいがんですが、受診しなければ早期発見はできません。

大腸がん

食生活の変化とともに増加傾向

便を提出するだけの簡単な検査です。要精密検査の判定になったら、必ず精密検査を受けましょう。女性のがんの死亡率が上昇しています。

乳がん

40～50歳代の発生率が急増

年齢により、乳腺の状態が変わるため、検査方法が違います。唯一自己検診で見つけられるがんです。月経1週間後頃に、乳房を触ってしこりをみつける自己検診も行いましょう。

子宮がん

20歳から受診可能に

医療機関で受けられます。性交渉で感染するヒトパピローマウイルスが、関与していると言われてます。20歳～30歳代での罹患が増加しています。

京都市の5つのがん検診

①年齢 ②実施会場 ③検診内容 ④費用

肺	①40歳以上 ②市民検診、保健所 ③問診・胸部X線撮影・喀痰細胞診検査（必要な方） ④X線撮影：無料 喀痰：1,000円
胃	①40歳以上 ②市内5箇所の保健所（上京・山科・南・右京・伏見）、検診車（②以外の保健所） ③造影剤による胃部X線間接撮影 ④1,000円
大腸	①40歳以上 ②市内5箇所の保健所（上京・山科・南・右京・伏見）、検診車（②以外の保健所） ③問診・便潜血検査 ④300円
乳	①30歳以上で隔年（受診間隔2年に1回） ②東山保健所、検診車（②以外の保健所） ③30～39歳：視触診と超音波断層撮影 40歳以上：視触診と乳房X線撮影 ④1,300円
子宮	①20歳以上で隔年（受診間隔2年に1回） ②指定の医療機関 ③問診・視診・内診・子宮頸部細胞診・子宮体部細胞診（必要な方） ④頸部：1,000円 頸部+体部：1,700円

○乳がん・子宮がん検診は、誕生日現在で偶数年齢になる方が対象です。ただし、奇数年齢の方で昨年受診されなかった方は、受診することができます。

○費用の免除制度があります。ただし、証明書類等の提示、提出が必要です。（各保健所・支所にお問い合わせください。）

●職場や人間ドックなどでがん検診を受診できる方は対象外です。

●すでに症状のある方は、がん検診ではなく、詳しい検査のできる医療機関で受診してください。

●検診後でも症状があった時は、次の検診を待たずにすみやかに医療機関で受診しましょう。

休養・こころの健康

こころの健康には、体の状態のほか、仕事や人間関係等その人を取り巻く周辺の状態が強い影響を与えています。様々なストレスに直面する場合がありますが、これらのストレスを上手にコントロールして、体とこころの疲労を蓄積することなく、いきいきと自分らしく生きることが大切です。

ストレスをためずにうまく乗り切るためには、十分な休養が必要です。休養とは、心身の疲労を回復するために、「休む」とこと、明日への英気を「養う」ことです。

適度な運動やバランスのとれた食事は体だけではなくこころの健康においても基礎となるものです。入浴や睡眠にも気を配り、趣味や生きがいをもち、緑豊かな自然とのふれあい、自分の時間をもつことでストレスと上手に付き合しましょう。

京都市には、緑豊かな周囲の山、まちを流れる川や疏水、路地や境内の静かな空間等が四季を巡るリズムに乗った生活の営みがあり、多くの伝統行事があります。それらは、京都に暮らす市民のこころを休ませ養うことに役立ちます。

こころの相談窓口

「京都市こころの健康増進センター」では家庭や職場などの様々なこころの悩み、精神疾患とそのリハビリテーション、社会参加や福祉サービスの利用方法等、こころの健康に関する様々な相談を行っています。

秘密は固く守られますので、安心してご利用ください。

相談専用電話 314-0874

受付時間 午前9時～午後0時、
午後1時～4時

(土、日、祝日、年末年始を除く)

また、各保健所・支所においても精神保健福祉相談員、保健師などが専門的立場から精神保健福祉に関する相談に応じています。詳しくは各保健所・支所にお問合せください。

自己診断チェックシート (SRQ-D)

素邦大式でチェックしてみましょう。

SRQ-Dは、軽症うつ病発見の手がかりの一つとして行う簡易テストで、表にある18項目の該当欄に○印を記入します。

得点計算は「いいえ」が0点、「ときどき」が1点、「しばしば」が2点、「つねに」が3点とします。ただし、質問2、4、6、8、10、12に関しては加算しません。

質問	いいえ 0点	はい		
		時々 1点	しばしば 2点	つねに 3点
1 体がだるく疲れやすいですか				
2 騒音が気になりますか				
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか				
4 音楽を聞いて楽しいですか				
5 朝のうち特に無気力ですか				
6 議論に熱中できますか				
7 くびすじや肩がこって仕方がないですか				
8 頭痛持ちですか				
9 眠れないで朝早く目ざめることがありますか				
10 事故やけがをしやすいですか				
11 食事がすすまず味がありませんか				
12 テレビをみて楽しいですか				
13 息がつまって胸苦しくなることがありますか				
14 のどの奥に物が使えていない感じがしますか				
15 自分の人生がつまらなく感じますか				
16 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうです				
17 以前にも現在と似た症状がありましたか				
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか				

判定法 10点以下：ほとんど問題なし
10～15点：境界
16点以上：軽症うつ病

(社) 京都府看護協会

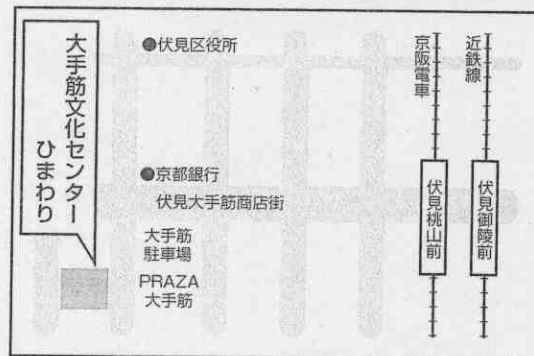
〒606-8111 左京区高野泉町40-5
Tel 723-7195 Fax 723-7272
<http://www.kyokango.or.jp/index2.html>

京都府看護協会は、今年法人化25周年を迎える会員数1万4千人を数える職能団体です。

主な活動としては、看護職の継続教育や看護の質の向上につとめています。

市民への健康推進活動としては、毎月第2金曜日に『まちの保健室』を開催しています。場所は伏見区大手筋商店街にあります『ひまわり』の一画をお借りして13:30～15:00まで血圧測定、体脂肪測定などを行いながら、経験豊かな看護師、保健師が市民の皆さんの健康相談にお応えしています。予約等は不要ですので、是非お気軽にお越し下さい。

例年の活動として5月12日【看護の日】には、京都駅前地下街ポルタ中央広場にて『健康トロッコ列車』と題し、健康相談コーナーや健康体操教室、看護学校進学相談等を行っています。また、9月に行われる『くらしと健康展』では、看護師による血圧・BMI測定、助産師による女性の健康相談を担当しています。その他、各地区においても様々なイベントにおいての看護活動に携わっています。



まちの保健室についてのお問合せ

京都府ナースセンター 075-222-0316
大手筋文化センターひまわり 075-621-0557

(社) 京都市老人クラブ連合会

〒600-8127 下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1
ひと・まち交流館 京都4階
Tel 354-8744 Fax 342-1667

ともに
手をつなぎ
いのちがやがぞう!
老人クラブに入りませんか



老人クラブでは、こんな活動をしています

健康づくり 事業

歩こう会、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、社交ダンス、フォークダンス、太極拳、スカイクロス、園芸、料理教室、筋力トレーニング等

文化活動

コーラス、民謡、詩吟、謡曲、カラオケ、大正琴、舞踊、手品、囲碁・将棋、歴史探索、旅行、お茶会、絵画、絵手紙、手芸、陶芸、茶道、書道、写真等

友愛活動

友愛活動は、地域に暮らす病弱や寝たきり、ひとり暮らし等の高齢者を定期的に訪問し、「話し相手」になることによって暮らしを支える助けになるとういうものです。

ボランティア 活動等

子ども見守りパトロール活動、子ども達とのふれあい活動、美化活動、防火・防災・防犯の活動、交通安全活動など「地域の安全・安心のまちづくり」を支える活動です。

新たな“風”がときめきとなり、あなたの生活を変えます。健康で、生き生き、楽しい生活をクラブで見つけましょう。

京都市内にお住まいの、おおむね60歳以上の方なら、だれでも加入できます。

「老人クラブ加入申込書」はお近くのクラブに持参されるか又は京都市老人クラブ連合会事務局に電話もしくはファックス、郵便でお申込みください。お問い合わせは上記にしてください。

老人クラブ加入申込書 平成 年 月 日

住所 〒

氏名

電話番号

京都の旬野菜メニュー

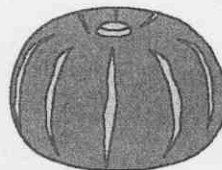
(一皿50g以上)

かぼちゃのミルクスープ (2人分)

かぼちゃ 100g
にんじん 20g
キャベツ 20g
ベーコン 20g

⑦ 〔 顆粒スープ小さじ1(4g)
水 150ml

牛乳 150ml
塩・こしょう 少々



作り方

かぼちゃは5mm厚さに切る。にんじんは薄い半月に切る。キャベツはざく切りにする。ベーコンは細かく切る。

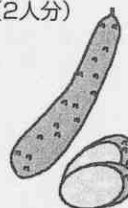
鍋にベーコンを入れ中火で炒め、野菜を加えサッと炒め⑦でやわらかく煮る。牛乳を加え、塩・こしょうで調味する。

1人分栄養価

エネルギー147Kcal たんぱく質5.4g 食塩1.4g

きゅうりと焼き豚の オイスター炒め (2人分)

きゅうり 100g
長ねぎ 30g
しょうが 10g
焼豚 40g
油 大さじ1/2(6g)
オイスターソース 大さじ1/2 (7.5g)



作り方

きゅうりは乱切り、長ねぎは斜切り、しょうがはせん切りにする。焼豚は1cm幅に切る。

フライパンに油を熱し、長ねぎとしょうがを炒め、次にきゅうりと焼豚を加え、オイスターソースで調味する。

1人分栄養価

エネルギー81kcal たんぱく質5.0g 食塩0.8g

次号の発行は平成20年2月の予定です



時を超え 美しく
ひと輝く歴史都市・京都

京都市印刷物番号193084号