

相談コーナー

5月12日～
6月14日

相談は無料ですので、
お気軽にお越しください。

*印のある相談は市内在住の方のみが対象です。

掲載している催し等は、4月19日時点の情報であり、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・延期している場合があります。

相談内容/問合せ先	開催日	時間	場所/備考
人権なんでも相談* 人権擁護委員が相談に応じます。*申込不要 ⑧ 大津地方法務局 甲賀支局総務係 (Tel)62-1828 (Fax)62-1748 法務局職員による人権相談もご利用ください。 (相談電話62-1482/平日8時30分～17時15分)	6月 1日(水)	10時～16時	土山地域市民センター 甲南公民館(忍の里プラザ) 甲賀地域市民センター 市役所3階 信楽開発センター
結婚相談(婚活支援) 結婚相談員が相談に応じます。*申込不要 持ち物/顔・全身が写った写真1枚 ⑧ 政策推進課 (Tel)69-2105 (Fax)63-4554	5月21日(土)	13時～16時	まちづくり活動センター 「まる一む」 *6月4日(土)はまる一む 休館のため中止します。
生活・仕事の相談(生活支援窓口)* 生活の不安や仕事などの心配に関する相談に応じます。 *申込不要 対応者/相談支援員、就労支援員 ⑧ 生活支援課 生活支援係 (Tel)69-2158 (Fax)63-4085	毎週月～金曜日 (祝日を除く)	8時30分～ 17時15分	市役所 生活支援課 生活支援窓口
就職氷河期世代就職相談 就職氷河期世代(35歳～54歳)の方の活躍を応援します! 就職氷河期世代の方の就職相談窓口です。非正規雇用から正 規雇用への転換を考えておられる方への就労支援を行います。 *予約制です。 対応者/就職氷河期世代支援員 ⑧ 商工労政課 商工労政係 (Tel)69-2188 (Fax)63-4087	毎週 火曜日 相談予約時間 10時、11時、13時 14時、15時	10時～16時	市役所 4階 商工労政課 
行政相談 医療保険・年金・雇用・道路のことなどへの相談・意見などを受 け付けます。 *申込不要 対応者/行政相談委員(総務省委嘱) ⑧ 滋賀行政監視行政相談センター (Tel)077-523-1100	5月18日(水) 5月20日(金) 6月 6日(月) 6月 6日(月) 6月 9日(木)	13時30分～ 15時30分	信楽開発センター 甲南情報交流センター(忍の里プラザ) 市役所1階 土山地域市民センター かふか生涯学習館
消費生活相談 消費生活における契約や商品などに関する相談に応じます。 滋賀県消費生活センターにお繋ぎすることがあります。 対応者/消費生活相談員 ⑧ 消費生活センター (Tel)69-2147/消費者ホットライン:局番なしの188	毎週月～金曜日 (祝日除く)	9時～17時	市役所 1階 消費生活センター
年金相談 相談員/草津年金事務所職員 *要予約・先着順 ⑧⑨ 草津年金事務所 (Tel)077-567-1311(予約専用) (Fax)077-562-9638(予約専用)	5月12日(木) *隔月開催	10時～15時	市役所2階 会議室(202)
税務相談 税理士が、税務相談に応じます。 定員/先着6人(1人30分)*要予約 ⑧⑨ 公益社団法人水口納税協会 (Tel)62-1151 (Fax)63-0173	6月 8日(水)	13時30分～ 16時30分 (受付16時まで)	水口納税協会 3階 会議室
学齢期相談 学齢期(小学生～高校生頃)のお子さん、保護者、ご家族の相 談窓口です。学校のこと、生活のこと、子育てのこと、一緒に考 えましょう。 対応者/学齢期相談員 ⑧ 子育て政策課 子育て政策係 (Tel)69-2176 (Fax)69-2298	毎週月・水・金曜日 (祝日除く)	8時30分～ 17時15分	市役所 2階 子育て政策課 コンシェルジュお問 合わせフォームからの 相談も可能です。 
育ちと学びの相談* 発達やこころの悩みなどの相談 *電話・FAXで相談の予約をしてください 対象/おおむね4歳以上の幼児、小・中・高校生～青年期の方(25歳ごろまで) *おおむね4歳までのお子さんの相談はすこやか支援課(☎69-2169)にお問い合わせください。 ⑧⑨ 発達支援課 (Tel)69-2178 (Fax)69-2298(受付時間 9時～17時)			園や学校、市役所など
青少年悩みごと相談* 不登校、いじめ、非行、不良行為、交友関係、就労・就学などの相談 *月曜日～ 金曜日(祝日・年末年始を除く)の9時～16時、電話・Eメールでも相談に応じます。 ⑧ 少年センター(水口中中央公民館別館2階) (Tel)62-6010 (Fax)63-3977 (Email)k-syonen@city.koka.lg.jp 			

知っとうか! 公立甲賀病院

第2回

循環器病について 知っとうか!

副院長・循環器内科統括部長 山本 孝



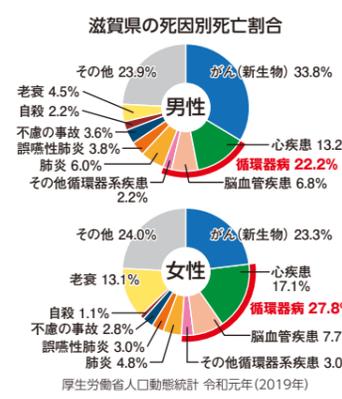
滋賀県民は
何の病気で亡くなっている?

日本人の死因の第1位はがんであることはよく知られていますが、第2位は何でしょうか?

答えは、心臓病です。第4位の脳血管疾患(脳卒中)も高血圧や不整脈などが原因となるため、現在では心臓病や血管病が原因で起こる病気をまとめて「循環器病」と考えられています。下図のとおり、滋賀県民において男性では循環器病が2番目に多い死因で、女性にいたっては循環器病ががんよりも多く、死因の第1位となっている県なのです。したがって、循環器病は私たちの命を奪う、憎つき、敵であることがわかります。

オール甲賀で
循環器病に立ち向かおう!

当院は急性心筋梗塞などの循環器救急疾患に対して、24時間365日体制で対応しています。また、当院には循環器専門医、脳卒中専門医、リハビリ専門医だけでなく、医師以外にも心不全専門ナースや退院支援ナース、薬剤師兼心



不全療養指導士、心臓リハビリ指導士、栄養士など循環器病に関わる数多くのスタッフが在籍しています。これらスタッフが協力し、発症予防から急性期治療、慢性期治療、再発予防までを通して、総合病院としての強みを活かした多角的・専門的な治療を提供しています。また、地域の開業病院の先生方や訪問看護師、薬剤師、ケアマネ、介護に関わる方々、行政など力を合わせ、オール甲賀で循環器病対策に取り組んでいます。今後、市民の皆さんに循環器病に関する情報発信を積極的に行っていきたく考えています。皆さんもチームの一員です。みんなで力を合わせて循環器病をやっつけましょう!

問合せ 公立甲賀病院 総務企画課 (Tel)62-0234(代) (Fax)63-0588

健康寿命を延ばそう! あなたもれませんか。「高血圧」!!



高血圧は自覚症状が無く、身体の異常に気付くことが難しいといわれていますが、血圧が上昇すると、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高まります。

日本人の食塩摂取量の目標は、1日男性7.5g、女性6.5g未満とされていますが、甲賀市の摂取量は目標より2g程度上回っています(図1)。更に県や国と比べて、高血圧で服薬している人が多いことも分かりました(図2)。

血圧を下げるには食塩の摂取を減らす「減塩」と、定期的な「運動」が効果的です。調理の時にゆずや七味・こしょうなどを使ったり、みそ汁の具を多くするなど、ちょっと工夫をするだけで減塩ができます(図3)。また、激しい運動はかえって血圧が上昇してしまうため、軽いジョギングや速歩、自転車など、弱～中等度の運動をできるだけ毎日30分程度実施しましょう。

図1 一日あたりの食塩摂取量(男女別)

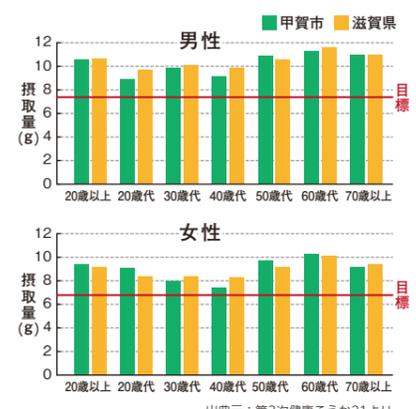


図2 高血圧症薬剤服用者の割合

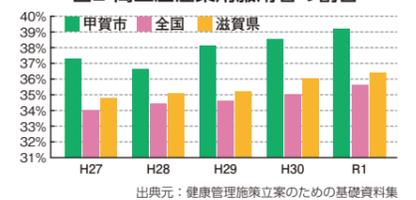


図3 減塩に効果のある食行動の例

1. 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す	全部残せば2～3g減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
5. 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
6. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する

「元気だから関係ない」「歳だから」などと放置せず、減塩の取り組みや、定期的な運動を日々の生活習慣に生かしましょう。そして、必ず毎年健診を受け、自身の健康状態を見直しましょう。

問合せ すこやか支援課 (Tel)69-2168 (Fax)63-4085