

# 相談コーナー

10月15日～  
11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、9月20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
<b>人権なんでも相談*</b> 差別・いじめ・DV・ハラスメント・インターネット上の誹謗中傷などについて、人権擁護委員が相談に応じます。*申込不要 ☎ 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)	11月 1日(火) 11月 2日(水) 11月10日(木) 11月10日(木) 11月11日(金)	13時30分～ 16時	甲南公民館(忍の里プララ) 甲賀大原地域市民センター 甲賀市役所3階相談室 土山地域市民センター 信楽開発センター
<b>男女の悩みごと相談*</b> 家庭や職場等での悩みごとに応じます。電話または面接相談(面接相談は事前予約が必要) 相談窓口 / (Tel)69-2149 ☎ 人権推進課 人権政策係 (Tel)69-2148 (Fax)63-4554	毎週月・金曜日	9時～16時	市役所 3階 人権推進課 相談室
<b>結婚相談(婚活支援)</b> 結婚支援員が婚活のお手伝いをします。*申込不要 持ち物/顔・全身が写った写真1枚 ☎ 政策推進課 (Tel)69-2105 (Fax)63-4554	10月15日(土) 11月 5日(土)	13時～16時	市役所別館 1階 会議室(101)  *通常と場所が異なります。
<b>生活・仕事の相談(生活支援窓口)*</b> 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 ☎ 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 1階 生活支援課 生活支援窓口
<b>就職氷河期世代就職相談</b> 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活支援を行います。 *予約制です。 対応者/就職氷河期世代支援員 ☎ 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 
<b>行政相談</b> 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) ☎ 滋賀行政監視行政相談センター (Tel)077-523-1100	10月19日(水) 10月21日(金) 11月 7日(月) 11月 7日(月) 11月10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(忍の里プララ) 甲賀市役所1階 相談室1-5 土山地域市民センター かふか生涯学習館
<b>消費生活相談</b> 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。 対応者/消費生活相談員 ☎ 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
<b>年金相談</b> 相談員/草津年金事務所職員 *要予約・先着順 ☎ 草津年金事務所 (Tel)077-567-1311(予約専用) (Fax)077-562-9638(予約専用)	11月10日(木) *隔月開催	10時～15時	市役所2階 会議室(202)
<b>税務相談</b> 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 ☎ 公益社団法人水口納税協会 (Tel)62-1151 (Fax)63-0173	11月 9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
<b>学齢期相談</b> 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 ☎ 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い合わせフォームからの相談も可能です。 
<b>育ちと学びの相談*</b> 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。 ☎ 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
<b>青少年悩みごと相談*</b> 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。 ☎ 少年センター(水口中央公民館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7回

## 肺がん 知っとうか

呼吸器外科部長 藤田 琢也



日本における死亡原因の一位は、悪性新生物の癌です。肺癌はすべての癌の中で最も死亡される方が多く、全臓器の癌の中で50%の死亡原因を占める病気です。

すべての癌に言えることですが、最初は症状が出てくると、検診のレントゲンで異常を指摘されたり、他の病気で行われた検査で偶然見つかり受診されることが多いです。

まず、肺癌の疑いがどれだけ高いかをCT検査で確認した後、細胞や組織を取って診断をつけます。気管支鏡検査での生検、全身CT、PET検査、頭部MR検査などにより、どのようなタイプの肺癌でどこまで進行しているか、ステージや治療方針が決まります。

肺癌の疑いがあっても気管支鏡検査で診断がつかない場合もあります。肺癌の診断法で、最も確実なのは手術による切除です。また肺癌を根治させる力が最もある治療法も手術による切除です。そのため、肺癌の可能性が高ければ、診断と治療を兼ねた手術を行うことが多く、以前は大きく胸を開いて行う手術が主体でしたが、現在は胸腔鏡というカメラを用いて小さな傷で行う手術が主流です。約3～4時間の手術で、10日ほどの入院が必要です。

早期の肺癌であれば手術が第一選択ですが、進行した癌に関しては放射線治療と薬物治療が主体となります。限局したリンパ節転移まであれば放射線治療と抗がん剤治療。それよりも進行した場合は、薬物治療が主体となります。

どの薬が良いかは腫瘍のタイプと癌組織の遺伝子変異によって決まり、癌細胞の分子を標的とした分子標的治療、癌に対する腫瘍の免疫反応を再度復活させる免疫チェックポイント阻害薬等、非常に細分化され多岐にわたっています。

患者さん一人一人の病状と希望に合わせ、全般的に治療を行うことができるのが、当院の肺癌診療の特徴です。

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

## スポーツの秋!食欲の秋! 太りすぎに注意しましょう



肥満(太りすぎ)とは、体重が重いだけではなく、脂肪が過剰に溜まった状態を言います。  
「肥満は万病のもと」ともいわれ、脳卒中や心臓病など、深刻な生活習慣病を招く恐れがあります。病気を予防・改善するためには、肥満の改善が有効です。

**BMIで肥満度チェック**  
BMIってご存じですか?  
体重と身長から算出される成人の肥満度を表す体格指数です。肥満の定義はBMIの値が25以上といわれています。BMIは身長と体重で簡単にチェックできますので、まずは自分自身のBMIを計算してみましょう。

**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**  
Body Mass Index  
\*身長170cm、体重70kgの場合、70÷1.7÷1.7=24.2<普通>

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5～25未満	25以上

問合せ すこやか支援課 (Tel) 69-2168 (Fax) 63-4085

「ちょっと」お腹が出てきた」「ちょっと」血圧が高い」「ちょっと」太ったかな?」その「ちょっと」を見逃さず、自分自身の食習慣・運動習慣を見直してみよう。

- **太りにくい食べ方**
  - ゆっくり食べる
  - 腹八分目でやめる
  - よく噛んで食べる
  - 「ながら食べ」をしない
  - 食事時間は規則正しく
  - 食器は小さいサイズで
- **太りにくい生活習慣**
  - 一日平均6000歩歩く。
  - 通勤などの日常生活で階段を利用する。
  - 家でくつろぎながら体操やストレッチをする。

