困りごと・悩みごと相談

Consultation

２月の相談日です。
日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っていることや疑問に感じていることはありませんか。
そんなあなたからの声に応えるための各種無料相談窓口を紹介します。
秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、まずは相談してみてはいかがですか。

＊市民相談センターは、市役所榛原庁舎北側の就業改善センター２階にあります。

一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談を受け付けます。困ったらまずは相談を。

期日　月曜日～金曜日
時間　９：00～16：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金銭貸借などの紛争を解決。司法書士と民生委員が対応します。

期日　２月12日㈬・26日㈬
時間　９：00～11：30
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

消費生活相談

訪問販売や通信販売などの契約トラブル、振り込め詐欺、消費者金融・多重債務、クーリングオフの手続き、製品事故など消費生活における相談を専門の相談員が対応します。
契約トラブルの解決のコツは、あきらめないことです。まずは相談してください。
【最近多い相談事例】
エステの中途解約、はがきやメールで送られてくる架空請求、健康食品の送り付け、ネットオークションの商品未着・不良トラブル

期日　月曜日～金曜日
時間　９：00～16：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

法律相談（先着８人）

相続や遺産分割、離婚、多重債務や債務整理などの法律解釈や手続き、人権に関する相談などを無料で受け付けます。弁護士、行政相談員、人権擁護委員が１回30分で対応します。
相談時には、参考となる書類などを持参してください。
相談を受けるには、当日電話予約が必要です。

期日　２月５日㈬・19日㈬
時間　10：00～12：00
　　13：00～15：00
会場　市民相談センター
予約　８：30～
　　当日電話予約のみ
問市民相談センター　☎㉓0088

介護相談

高齢者の介護では、一緒に暮らす家族や周りの人の負担も大きく、さまざまな問題や悩みが生じることもあります。
「足腰が弱くなりお風呂に入れなくなった」「最近もの忘れが気になる」など、気になることがあれば独りで抱え込まず、一度相談してみませんか。
市では、介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。

期日　月曜日～金曜日
　　＊祝日を除く
時間　９：00～17：00
　　（水曜日は19時まで）
会場　榛原庁舎２階相談室
　　相良保健センター
問高齢者福祉課　☎㉓0076

行政相談

行政相談員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。

期日　２月５日㈬・19日㈬
時間　10：00～12：00
会場　市民相談センター
問市民相談センター　☎㉓0088

高齢者虐待予防相談

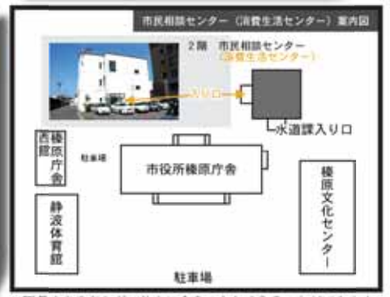
「高齢者に関する虐待かな」と思ったときの相談です。事前に問い合わせをして、気軽に相談ください。

期日　２月21日㈮
時間　13：30～16：00
会場　榛原庁舎２階相談室
問地域包括支援センターオリーブ　☎㉒8822

税の無料相談

税務・会計など税に関するあらゆる相談に無料で応じます。
事前予約が必要となります。

期日　２月19日㈬
時間　13：30～15：30
会場　市民相談センター
問東海税理士会島田支部　☎0547㊲6575



＊職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます

フロム　榛原総合病院

Hospital Information

FOR THE PATIENTS

あなたの食生活、身体活動などは大丈夫？
ー生活習慣病予防のためにー（その３）

健診センター医師　田中平三

昨年の広報10・11月号でお話した（その１）、（その２）に続いて、今回は、世界がん研究基金とアメリカがん研究所が、日本を含む世界中の研究者を集め「食事、身体活動とがんの予防」をまとめたものを紹介します。

がん（保健統計では悪性新生物という）は、昭和56年以来、日本の死亡原因の第１位です。平成23年の人口動態統計によると、人口10万人につき男性３４６・９人、女性２２２・７人ががんで亡くなっています。部位別に見ると、男性では肺がん、胃がん、大腸がん、女性では大腸がん、肺がん、胃がんの順です。以前は、女性のがんといえば子宮がんでしたが、最近では、乳がんが増加してきています。このようなことから、今回、これらのがんに絞って表にしました。

しかし、がんの予防は、一にも二にも禁煙であることを忘れないでください。

食生活、身体活動と主ながん（出典：世界がん研究基金・アメリカがん研究所）

●●●＝がんのリスクを下げるのは確実である。●●＝がんのリスクを下げる確実性が高い。
●＝がんのリスクを下げる確実性が高いとは言えないが、その可能性を持っている。
×××＝がんのリスクを上げるのは確実である。××＝がんのリスクを上げる確実性が高い。
×＝がんのリスクを上げる確実性は高いとは言えないが、その可能性を持っている。
空白＝食生活、身体活動とがんに関する研究がなかったもの　＊リスク：がんにり患する率あるいはがんで死亡する率

	部位別のがん	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん		子宮がん	
	食生活・身体活動				閉経前	閉経後	内膜	頸部
野菜、果物	野菜（イモ類を除く）	●	●●	●			●	
	ニンニク、タマネギなど（＊1）		●●					
	ニンニク			●●				
	ニンジン							●
	唐辛子（チリ）（＊2）		×					
	果物	●●	●●	●				
豆類	豆類（サヤを含む）		●					
魚	魚			●				
	燻製食品（魚などの燻製）		×					
肉類、牛乳など	牛肉、豚肉、羊肉など	×		×××			×	
	ハム、ソーセージ、ベーコンなど	×	×	×××				
	串焼き、網焼きの動物性食品（バーベキュ、グリル）		×					
	牛乳			●●				
	チーズ			×				
脂肪	総脂肪総脂肪	×				×		
	動物性脂肪が含まれている食品			×				
	バター	×						
塩	食塩		××					
	塩漬けの食品、塩辛い食品		××					
ビタミン（＊3）	葉酸が含まれている食品			●				
	カロテノイドが含まれている食品	●●						
	ベータ カロテン　サプリメント	×××						
	レチノール　サプリメント	×						
	ビタミンＤが含まれている食品			●				
ミネラル（＊3）	カルシウム　サプリメント			●●				
	鉄が含まれている食品			×				
	セレンが含まれている食品	●	●	●				
	セレン　サプリメント	●		●				
	ケルセチンが含まれている食品（＊4）	●						
穀類	食物繊維が含まれている食品			●				
	砂糖の含まれている食品			×				
飲酒	アルコール			男性××× 女性××	×××	×××		
飲料水	飲料水中のヒ素（＊5）	×××						
身体活動、肥満	身体活動	●		●●●	●	●●	●●	
	体脂肪が多いこと（＊6）			×××	●●	×××	×××	
	体脂肪が少ないこと（＊6）	×						
	内臓脂肪型肥満			×××		××	××	
	成人期での体重増加					××		
	成人期に到達した身長（＊7）			×××	××	×××	×	
	出生時体重が重いこと（＊8）				××			
授乳	赤ちゃんに母乳を与えること				●●●	●●●		

＊1　ニンニク、タマネギなどを一括にして調査した場合とニンニクのみを対象として調査した場合があり、別々に記載してあります。
＊2　非常に辛い唐辛子のことです。
＊3　ビタミンやミネラルは通常の食品から摂る場合とサプリメントから摂る場合とではがんのリスクが異なりますので、注意しなければなりません。
＊4　ケルセチン（クエルセチン）は、フラボノイド（ポリフェノールの一種）の一種で、お茶、タマネギ、ブロッコリー、ブドウなどに多く含まれています。黄色の色素です。
＊5　井戸水がヒ素で汚染されている地域で認められました。通常の水道水の話ではありません。
＊6　体脂肪については、閉経前と後とでは乳がんの発症リスクが異なります。他の生活習慣病のことを考えますと、体脂肪の多いことは良くありません。
　　よって、BMI（体重kg÷身長m÷身長m）22～23くらいを維持するのがベストです。やせ型も肥満型も良くないということです。
＊7　20歳前後での身長の高さがんのリスクと関連しています。身長の高い人は、リスクを低くする生活習慣、特に食事や身体活動を守ることが大切です。
＊8　出生時体重が重いと閉経前の乳がんリスクが高くなりますが、出生時体重が小さいと糖尿病のリスクが高くなります。
　　大き過ぎても小さ過ぎても良くないということです。適正な出生時体重が良いということです。母子健康手帳を見て、適正な出生児体重でなかった人は、リスクを低くする生活習慣を守ることが大切です。