堅田すこやかだより

令和５年度
第３号

【発行】堅田すこやか相談所　大津市本堅田三丁目 17－14　電話５７４－０２９４

すこやか相談所では、健康や育児の相談などを実施しています。乳幼児の身体計測、育児相談や健康についてのご相談に応じます。赤ちゃんから高齢者の方まで、皆さんの健康に関する情報を「すこやかだより」でお知らせしますので、ぜひお役立てください。
電話相談もお気軽にご利用ください。

※来所相談については、ご予約をお願いします。

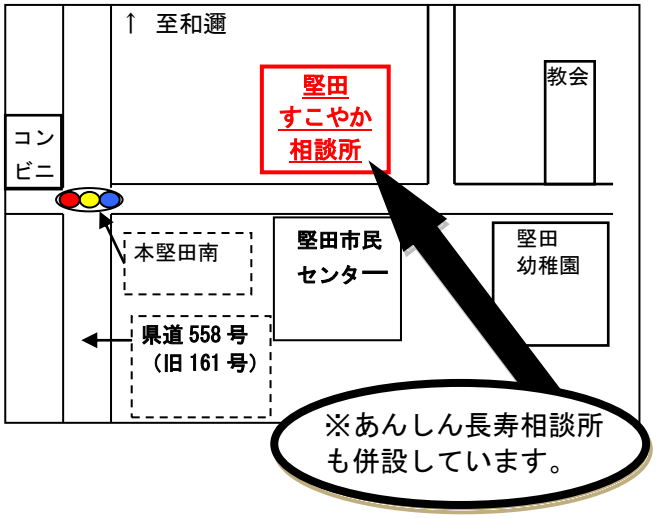
	場　　所	実　施　日	相談時間
健康相談	堅田すこやか相談所	月～金曜日（祝日を除く）	９：００～１２：００ １３：００～１７：００

各種教室のご案内

マタニティサロン
乳幼児健診
離乳食教室（会場参加・オンライン）
大津市各種がん検診のご案内　等

詳細は大津市のホームページへ
http://www.city.otsu.lg.jp/
問い合わせ先　健康推進課
電話：５２８－２７４８

※一部の健診・教室は、大津市けんしん等ネットシステム（ネット予約）がご利用いただけます！



冬場や入浴中に多い

ヒートショックにご用心！！

ヒートショックとは？
温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、
失神したり心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす健康被害のことです。

今すぐできる！予防対策

浴室・脱衣所で
〇入浴前に暖める
〇お風呂の温度は 41℃以下
〇湯船につかる時間は 10 分程度で
〇冷え込む前の気温の高い時間帯に入浴する

トイレで
〇便座は暖房装置や便座カバーを使う
〇夜に起きてトイレに行くときは上着や靴下を身に付ける

脱水防止
〇水分をこまめに補給する
〇入浴前にはアルコールを控える

滋賀県 HP（ヒートショック対策について、啓発リーフレット「ヒートショックを防ぎましょう」）をもとに堅田すこやか相談所が作成

＊「すこやかだより」は大津市のホームページ（http://www.city.otsu.lg.jp/）からもご覧いただけます。

メタボリックシンドロームクイズに挑戦！

※メタボリックシンドローム（メタボ）とは･･･「内臓脂肪型肥満」に加え、「高血糖・高血圧・脂質異常」などが重なっている状態のことをいいます。メタボの状態を放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞、糖尿病合併症など様々な病気を発症する危険があり、メタボの予防には運動習慣や食習慣の改善などが大切です。

第１問

健診で腹囲を測るのはなぜ？

① **皮下脂肪の量**の目安を知るため
② **内臓脂肪の量**の目安を知るため

第２問

体重や腹囲を落とすと、改善されるのは？

① 高血圧
② 高血糖
③ 脂質異常

答え

②

腹囲は内臓脂肪の量の目安となります。また、腹囲はメタボリックシンドロームの診断基準の一つです。

答え

全部

体重や腹囲を落とし、内臓脂肪を減らすと、内臓脂肪から分泌される高血圧や高血糖、脂質異常症等を引き起こす物質が減るので、高血圧や高血糖、脂質異常症等が全て改善されます。

第３問

減量効果が高いのはどっち？？

① 30 分×1 回の運動
② 10 分×3 回の運動
③ どちらも同じ

第４問

間食として食べるならどっち？？

サラダチキン　　フランクフルト

答え

③

運動による減量効果は、連続した 30 分でも合計 30 分でも、同じだといわれています。
続けることが大切ですね！

答え

サラダチキン

サラダチキンの方が、たんぱく質が豊富です。
フランクフルトは、脂質が多く高カロリーです。
間食を選ぶ際は、糖質や脂質の摂り過ぎに注意し、たんぱく質を含むものをなるべく選びましょう。

メタボについてもっと知りたい方は、すこやか相談所へお越しください★