令和５年度版 第３号　発行：中すこやか相談所

大津市　中すこやか相談所

中すこやか相談所は、大津市中部地域（滋賀・山中比叡平・藤尾・長等・逢坂・中央学区）の方を対象とした保健の相談窓口です。

保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんから高齢者まで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の測定や育児相談などを実施しています。また、出張健康講座も実施しています。お気軽にご相談ください。

がんについて考える日
特集

大津市では２月４日を『**大津市がんについて考える日**』と定めています。

がんと健康づくりを考えるイベント

★日程：令和６年２月３日（土）
★時間：10：30～12：00
★場所：大津市立図書館　３階読書室
★内容：がんを考える展示
　　乳房モデルによる自己チェック体験
　　骨密度チェック（先着 30 名　整理券配布）

骨密度チェックの整理券は
当日 10：00 から１階玄関エレベータ前にて配布。

大津市立図書館では
１月 26 日（金）から２月 29 日（木）まで、
がんに関する特設コーナーを設置しています。

市民フォーラム（予約制）

★日程：令和６年２月 18 日（日）
★時間：13：30～15：30
★場所：大津市民会館　小ホール
★講演：「知っておきたいがんのこと」
　講師：中川恵一氏
　　（東京大学大学院特任教授）
〈申し込み先〉大津市健康推進課
（電話または電子申請で）
077-528-2748

電子申請の申込みはこちらから

すべて参加費無料！

出張健康相談（予約制）

★日程：令和６年２月 15 日（木）
★時間：10：00～12：00（１組 30 分）
★場所：藤尾市民センター　２階和室
★内容：乳児から高齢の方までを対象とした
　　健康相談（計測、育児相談、血圧測定等）
★持ち物：母子健康手帳、バスタオル（計測希望の方）
　　その他（お子さんに必要なもの）
〈申し込み先〉
大津市中すこやか相談所

こあらっこ（予約制）

★日程：令和６年３月 13 日（水）
★時間：10：30～12：00（受付 10：15～）
★場所：明日都浜大津３階　乳幼児健診室
★内容：おしゃべり交流会、ふれあい遊び、
　　プチ保健講座、地域の子育てひろばの紹介
　　子育て総合支援センター（ゆめっこ）見学等
★対象：滋賀、山中比叡平、藤尾、長等、逢坂、中央学区在住の 0～6 か月の乳児（第１子）と保護者 12 組　パパの参加歓迎です！
★持ち物：母子健康手帳、お茶、バスタオル、
　　その他（お子さんに必要なもの）
〈申し込み先〉大津市中すこやか相談所

BIWA-TEKU
健康相談
20 ポイント

BIWA-TEKU
健康ポイントをためて「健康で長生き！」を目指そう
↑詳細はこちら

〈お問い合わせ〉
住所：大津市浜大津四丁目１番１号
　　明日都浜大津５階
電話：077－528－2941
相談時間：平日９：00～17：00
（来所相談は予約制です）

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

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。

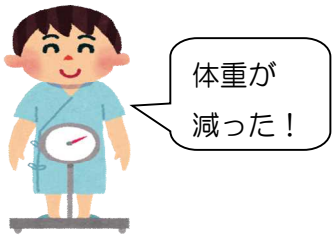
第２問

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

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

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！

第４問

間食として食べるならどっち？？

VS

サラダチキン　　フランクフルト

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★