



# 膳所すこやかだより



令和5年度 第3号

【発行】膳所すこやか相談所 膳所二丁目5番5号 TEL077-522-1294

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りまで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。

## 1月～3月の健康相談

会場	日時
富士見市民センター	1/25、2/22、3/28 10:00～12:00 (第4木曜日)
晴嵐市民センター	1/9、2/13、3/12 10:00～12:00 (第2火曜日)
膳所すこやか相談所	月～金曜日(祝日、12/29～1/3を除く) 9:00～17:00



**予約制**  
にしています

予約先：膳所すこやか相談所  
電話 522-1294



## 災害の備えはできていますか？

膳所すこやか相談所では10月に大津市総合防災訓練に参加し、平常時の備えの大切さを改めて感じました。災害に対するご家庭での備えについてご家族で話し合っておきましょう。



受付



救護所

### 災害が起きる前にできること

#### 家具の置き方を工夫する

家具を壁に固定する、寝室や子ども部屋にできるだけ家具を置かない  
家具が倒れたときに出入口をふさがないように向きや配置を考慮する

#### 食料・飲料などの備蓄の準備(最低3日分)

飲料水(1人1日3リットルが目安)、非常食、生活必需品(トイレトーパー等)

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意するなどの備えをしておきましょう。

#### 非常用持ち出しバッグの準備

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておく

#### 家族同士の安否確認の方法を決めておく

災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板などを活用

#### 避難場所や避難経路の確認

ハザードマップの確認(大津市HPより確認を)



持病の薬やお薬  
手帳のコピーも  
お忘れなく！

詳しくは首相官邸HPを確認！



大津市の情報はこちら！



ハザードマップ



防災ハンドブック

# 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

これは何を測っているの？



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



体重が減った!

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!

## 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

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★