



瀬田すこやかだより

令和5年度 第3号

(発行) 大津市瀬田すこやか相談所 住所：大津市大江三丁目2-1 電話：545-0294

fax：543-4436 mail：otsu7210@city.otsu.lg.jp

瀬田すこやか相談所では

健康や育児に関する相談を実施しています！



健診の結果も
御説明いたします！

瀬田すこやか相談所は、皆様の身近な場所にある健康・育児についての相談所です。

健診を受けただけれど結果の見方が分からない、
血圧が気になるけれど測る機会がない…等、健康に関する相談は、すこやか相談所を御利用ください。保健師やヘルスアドバイザー等が皆さんの健康的な生活をサポートします！

どこに相談したらいいの？



健康相談は下記の時間で実施しています。みなさんの御利用をお待ちしています！



健康相談(血圧測定、乳幼児の計測・育児相談など)

20ポイント

予約制

場 所	時 間	開 設 日
瀬田すこやか相談所(予約制)	9:00~12:00	月曜日から金曜日 (祝日・年末年始除く)
	13:00~17:00	
きらきら広場(乳幼児のみ) (アルプラザ瀬田4階)(予約制)	10:00~12:00	毎月第2水曜日
青山市民センター(予約制)	10:00~12:00	毎月第2金曜日

事前にお電話で御予約をいただきますようお願いいたします。(電話：545-0294)

聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での御相談が難しい場合は、メールでの御相談にも対応しています。なお、メールでの御相談の場合は、お返事が翌日以降になることがありますので、あらかじめ御了承ください。

瀬田すこやか相談所メールアドレス：otsu7210@city.otsu.lg.jp

「すこやかだより」は大津市のホームページからも御覧頂けます。：アドレス (<http://www.city.otsu.lg.jp/>)

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！

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なるべく選びましょう。