



【発行】 比叡すこやか相談所

所在地:大津市坂本七丁目24-1(平和堂坂本店 3 階)

※すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。

来所による相談だけでなく、電話や訪問による
相談も行っています。

※来所相談の場合は、事前の予約をお願いいたします。

TEL:077-578-8294

FAX:077-578-8120

【開設時間】

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
10:00～18:00

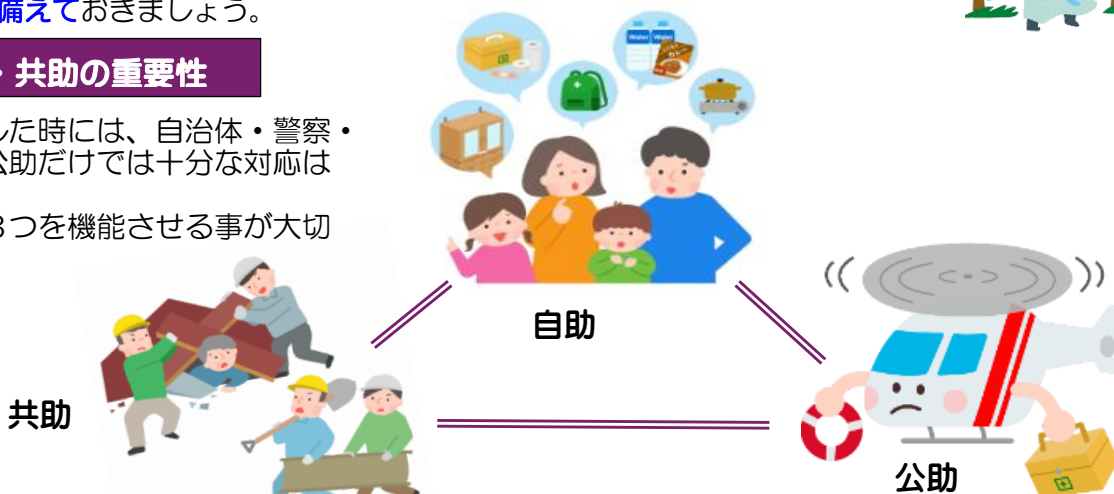
台風や集中豪雨から身を守るために

気候変動の影響で、初夏から過去に例を見ない猛暑日が続いており、集中豪雨などの自然災害が発生しやすい季節です。日頃から災害に関する知識を身につけ、**もしもの時に備えて**おきましょう。



防災の基本 自助・共助の重要性

大規模な災害が発生した時には、自治体・警察・消防・自衛隊などの公助だけでは十分な対応はできません。
自助・共助・公助の3つを機能させる事が大切です。



自助力の向上のため

1.知る
(知識を得る)

2.考える
(イメージする)

3.実際に対策する

- ・地震のメカニズムや被害想定をする
- ・住んでいる地域の特性を知る
- ・近くの避難場所や避難所を確認する

- ・地震が発生したら
- ・停電したら
- ・大雨が降ったら

- ・家具の転倒防止策をとる
- ・避難経路を確認する
- ・非常持出し品、備蓄品を準備する

避難場所の確認など

- ・学校や公民館等、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。
- ・普段から家族で避難場所や、連絡方法等を話し合っておく。
- ・避難する時は、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。

食料・飲料などを備蓄

- ・飲料水と非常食(最低3日分)、生活用水(浴槽に水をはっておく等)、生活必需品を備えておく。

突然の停電に備える

- ・コンセントに差し込むだけの停電時自動点灯ライトの設置(寝室・廊下・リビング)
- ・懐中電灯を備えておく等

室内からの安全対策

- ・大雨が降る前、風が強くなる時は、窓や雨戸は閉めて鍵をかける。
- ・飛散防止フィルム等を貼り窓ガラスを補強。万一の飛来物の飛び込みに備えて、カーテンを閉めておく。



大津市公式アプリ
『大津市防災ナビ』



(iPhone 用)



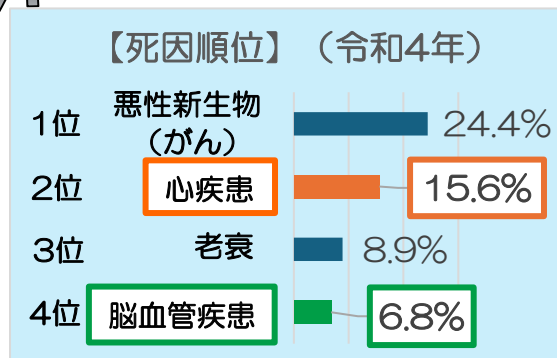
(Android 用)

参考文献:

気象庁「自分で言う災害への備え」
首相官邸「災害が起きる前にできること」
農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

图表 1

- ・大津市の令和 4 年の死因順位は、心疾患 15.6%、および脳血管疾患 6.8%を合わせた循環器疾患が 22.4%と多く、全体の約 4 分の 1 を占めています。(図表 1)
- ・その中でも、急性心筋梗塞による死亡比が男女ともに全国および滋賀県よりも高い傾向にあります。(図表 2)



图表 2

出展：大津市「統計年鑑」

急性心筋梗塞ってなに？

各死因の死亡率の
全国平均＝100
と比較する。



- 心臓の血管に**血栓（血液の固まり）**が詰まることで発症します。
- 主な原因の一つは、血管が固くなって弾力を失う**“動脈硬化”**です。“動脈硬化”は、高血圧で血管の内壁が傷つけられることでも進行します。

急性心筋梗塞（標準化死亡比）
（平成30年～令和4年）

	全国	滋賀県	大津市
男性	100	162.1	175.0
女性	100	169.6	178.1

出展：厚生労働省 人口動態統計特殊報告

“高血圧”の対策…まずは減塩！

大津市の目標は、、
8.0g 未満/日

～減塩のコツを知ろう！～

- ## ★だしを効かせる

⇒うまみがあると薄味でも満足できます

- ## ★塩分の高いものを知り、控える

⇒かまぼこなどの練り製品、干物、漬物、ハムなどの加工食品、インスタント食品など

- ★酸味・香辛料・香りを生かす

- ★調味料は「かける」ではなく「つける」

- ★汁物は具たくさんにして汁を少なめに

- ## ★麺類のスープはできるだけ残す

⇒スープを全て残すと、2~3g減塩

＜クイズ＞ 塩分量の多い順番に並べてみよう！

- ①即席ラーメン（1袋）

- ②みそ汁（1杯）

- ③あじ干物（1枚）

- #### ④きつねうどん（1杯）

- ⑤かまぼこ (1/4 本)

- ### ⑥ウイナーソーセージ (3本)

参考：国立循環器病センター 「食事療法について」(2) 減塩について

答えは一番下に記載↓

健康おおつ21応援団をご存じですか？

健康おおつ 21 応援団のお店・事業所とは

ヘルシーメニューの提供やメニューの栄養成分表示、禁煙等を行い、市民の皆様の健康づくりにつながる取組を行っている(健康づくりを応援する)お店や事業所です。(注)お店によって取組は異なります。



健康おおつ21 シンボルマーク
おおつ げんき丸



↑詳細はこちら

健康おおつ21応援団の店を活用し、健康的な生活を意識してみませんか？

健康おおつ21応援団に登録いただけるお店・事業所を募集しています

関心のある方は、大津市保健所保健総務課(077-522-6755)へご連絡ください。