

雄琴・日吉台・坂本・下阪本・唐崎学区を対象とした保健の相談窓口

大津市 比叡すこやか相談所

【開設時間】月曜日～金曜日 10 時～18 時（祝日、12 月 29 日～1 月 3 日を除く）

【相談時間】10 時～12 時 30 分、13 時 30 分～18 時 ※母子手帳交付や健康・育児相談は、電話予約をお願いします。

【所在地】大津市坂本七丁目 24 番 1 号（平和堂坂本店 3 階）※車でお越しの際は、平和堂の駐車場をご利用下さい。

【電 話】077-578-8294 【F A X】 077-578-8120

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、乳幼児の身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。また、健康情報を少しでも身近にお届けできるよう、出張健康講座も実施しています。

あなたの血管、大丈夫ですか？～**血圧・脂質・血糖**を知って、健康を守りましょう！～

現在、私たちの比叡エリアでは、健診で血圧・脂質・血糖の数値のうち、2～3項目で「要指導・要再検査」となった方の割合が滋賀県平均データよりも多く、「狭心症・脳梗塞・糖尿病・慢性腎臓病」の発症率が高くなっています。

（令和 7 年度大津市後期高齢者医療保険加入者の基本健康診査の受診結果データより）

放っておくとどうなるの？

血圧が高い
血管を傷つける

脂質が高い
血管がつまりやすくなる

血糖が高い
血管がもろくなる

「**動脈硬化**」や
「**血管障害**」が起きる

※一つだけでも進行しますが、
肥満（BMI25 以上）かつ左の状態
が 2 つ以上重なると、要注意です。

進行すると、以下のような
命に関わる動脈硬化性の病気につ
な갑니다。

○**心筋梗塞**
○**脳梗塞**
○**慢性腎臓病** など

危険のサインチェックリスト
（健診結果要チェック！）

基準値から外れて
いる項目があれば
生活習慣を見直す
チャンスです！



項目		基準値（めやす）
血圧		（診察室血圧）140/90mmHg未満 （家庭血圧）135/85mmHg未満
脂質	中性脂肪	150mg/dl未満
	HDL コレステロール	40mg/dl以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dl未満
	HbA1c	6.5%未満

※基準値はめやすです。詳しくは医療機関にご相談ください。既に病院へ受診されている方は医師の指示に従ってください。

今日からできること！クイズにチャレンジ！

Q1.朝ごはんを抜くと、血糖値
はどうなる？

- ① 下がる
- ② 変わらない
- ③ 上がりやすくなる



答え③ 解説：朝食を抜くと、次の食事で血糖値が急に上がり、3 食食べたときに比べてその日、1 日の血糖値が高くなります。

Q2.ジュースと食べ物、血糖値が
上がりやすいのは？

- ① 食べ物
- ② ジュース
- ③ どちらも同じくらい



答え② 解説：液体は吸収が早く、血糖値が上がりやすくなります。水分補給はお茶やお水にし、ジュースの頻度を減らしましょう。

Q3.食後に 10 分の家事や歩行の
効果はあるの？

- ① 効果はほとんどない
- ② 血糖値の上昇をゆるやかにする
- ③ 体重が大きく減る



答え② 解説：食後に体を動かすと、筋肉での糖の利用が進み、血糖値の上昇を抑える効果があります。まずは 10 分くらい運動を始めましょう！

防災×健康

／ 知っておこう・備えておこう ／

避難所での感染症予防

今すること

☑ 非常持ち出し品の準備

マスク、体温計、ビニール袋、アルコール消毒液、ウェットティッシュ等の感染症対策用品も備えておく

☑ 地域の災害リスクを確認

ハザードマップで住んでいる地域の災害リスクを確認

☑ 避難場所・避難所の確認

近くの避難場所や避難所がどこにあるかを確認



詳しい防災情報は「大津市防災ポータル」
をご確認ください！



番外編～避難行動について考える～

避難所が過密状態になることを防ぐため、
可能な場合は以下の選択肢も検討する。

- ☑ 安全な場所に住んでいて身を寄せられる
親戚や知人宅への避難
- ☑ ハザードマップで自宅が着色されてい
ない場合は在宅避難

避難所ですること

☑ 手洗い

食事の前後やトイレの後など、こまめに手を洗う。
水がない時は、ウェットティッシュで拭き取ってか
ら、アルコール消毒を行う。



☑ 換気

室温や湿度にも注意
し、ドアや窓を開けた
り扇風機等を使ったり
して換気する。

☑ 定期的な清掃

特に不特定多数が使
うトイレや共有スパー
スは、定期的に清掃・
消毒を行う。

☑ 咳エチケット

発熱・咳などの症状がある場合は、軽い症
状であってもマスクをつける。
マスクがない時は、ティッシュやハンカチ、
袖を使って口や鼻をおさえる。



☑ 必要に応じて受診

発熱や咳、下痢、嘔吐などの症状がある場
合や、けがをした場合は、速やかに医師の
診察を受ける。

出典：大津市「災害時における避難所での感染症対策について」<https://www.city.otsu.lg.jp/soshiki/005/1223/g/c/k/32651.html>
厚生労働省「被災地での健康を守るために」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html>

普段からの予防接種も大切です

避難所で流行しやすいインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防には予防接種が有効です。
10月から3月までは65歳以上の方等を対象に接種費用の助成があります。
詳細はホームページをご覧ください。

【問】大津市保健所保健予防課 077-526-6306



高齢者の
予防接種