

比叡すこやかだより

令和4年 第1号



比叡すこやか相談所は、地域に密着した保健の相談窓口です。

からだやこころを元気にする健康情報をお届けしたり、健康に関する相談をお受けします。

場 所 : 坂本六丁目1-11

電 話 : 578-8294 / FAX: 578-8120

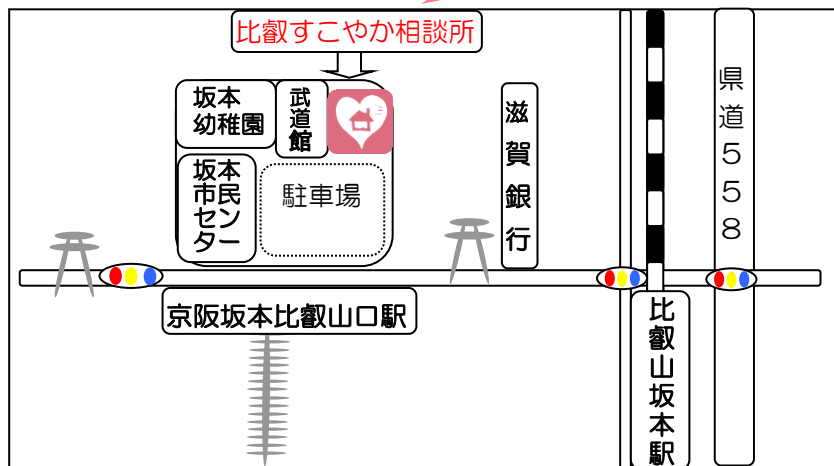
お気軽にご利用ください

〈比叡すこやか相談所のスタッフ〉

所長（保健師） 大下

学区担当	保健師名
唐崎	大下
坂本・下阪本	金森
日吉台・雄琴	朝加

ヘルスアドバイザー 藤野



特定健康診査を受けましょう！

特定健診は、生活習慣病の前ぶれとなる、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)」に重点をおいた健診です。

〈対 象〉 40～74歳の大阪市国民健康保険加入者

〈料 金〉 無 料

〈実施期間〉 受診券が届いた日から（6月頃）令和5年1月末まで

〈実施場所〉 県内登録医療機関

※詳しくは受診券と同封のチラシをご確認ください。

※なお、他の保険にご加入の方は、ご加入の医療保険者へご確認ください。



BIWA-TEKU

100ポイント

腸管出血性大腸菌感染症にご注意下さい

O157をはじめとする腸管出血性大腸菌による感染症です。この菌は本来、動物の腸管内にすんでおり、**汚染された食品や水**の飲食で感染します。また、**感染者の糞便で汚染された物（タオル・ドアノブ・浴槽など）**を介して人から人へ感染することもあります。

【主な症状】

腹痛、下痢、血便等

溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症など深刻な合併症をおこす事もあります。

【予防について】

① 食材はよく洗い、十分に加熱調理をしましょう

腸管出血性大腸菌は熱に弱く、75℃以上、1分以上の加熱で死滅します。生肉・加熱不十分な食肉は食べないようにしましょう。加工肉（ハンバーグ等）は内部が汚染されている可能性があるため中まで十分に加熱しましょう。

② 調理前、食事の前、排泄後、動物を触った後などは丁寧に手を洗いましょう

マタニティサロン

母親になる準備のことや、妊娠・出産・今後の育児などについて気軽に情報交換していただくために開催します。

【日時】 7月27日(水)
13:30~15:30
(受付 13:15~)



【場所】 子育て総合支援センター「ゆめっこ」
【対象】 大津市民の妊婦さん
【定員】 12名
【内容】 赤ちゃん人形抱っこ体験、助産師の話
妊娠、出産、子育てなんでも相談 など
【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、
動きやすい服装、飲み物
【申込先】 中すこやか相談所
(電話: 528-2941)
またはネット予約システム



~同年代の妊婦さん集まれ~

【日時】 6月29日(水)
13:30~15:30
(受付 13:15~)
【場所】 子育て総合支援センター
「ゆめっこ」
【対象】 38歳以上の初産婦さん
【申込先】 大津市健康推進課
(電話: 528-2748)
またはネット予約システム

教室開催の2か月前から予約可能です



<https://yoyaku.karada.live/?/login/otsu>

離乳食教室

会場参加: 直接会場に来ていただく教室です。

【日時】 6月20日(月)
前期(4~6か月)
10:30~11:30(受付 10:15~)
後期(7~9か月)
13:00~14:00(受付 12:45~)

【会場】 総合保健センター(明日都浜大津)
3階乳幼児健診室
【対象】 前期: 4~6か月児(第1子限定)
後期: 7~9か月児
【内容】 栄養士が離乳食に関する質問に
お答えします
【持ち物】 バスタオル・オムツ・ミルク
お気に入りのおもちゃなど

オンライン参加: Webexを使用した教室です。

【日時】 6月27日(月)
7月25日(月)
前期(4~6か月児) 14:00~15:00
後期(7~9か月児) 15:15~16:15
【内容】 離乳食に関する質問にお答えします



どちらの教室もネットでお申し込みいただけます。ご予約はこちらから ↓

電話予約は
大津市健康推進課
(電話: 528-2748)



大津市ホームページの動画「ホップステップ離乳食」
をご覧ください。

【対象動画】 前期: 5~6か月
後期: 7~8か月と9~11か月

動画はこちらから
下の方までスクロールしてご覧ください。

