

# 大津市 堅田すこやか相談所

堅田すこやか相談所は、葛川・伊香立・真野・真野北・堅田・仰木・仰木の里・仰木の里東学区を対象とした保健、福祉の相談窓口です。赤ちゃんから高齢者の皆さんを対象に、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。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。無料ですので、お気軽にご利用下さい。

＜場所＞ 〒520-0242 大津市本堅田三丁目17-14  
 ＜電話＞ 077-574-0294 ＜FAX＞ 077-574-1728  
 ＜開設時間＞ (月)～(金) 9時～12時、13時～17時  
 ※ 祝日と12/29～1/3を除く

## ＜すこやか相談所のスタッフ＞

＜所長＞ … 松原  
 ＜地区担当保健師＞  
 葛川学区 … 野村  
 伊香立学区 … 松原  
 真野学区 … 木澤  
 真野北学区 … 野村  
 堅田学区 … 中村・野村  
 仰木学区 … 野村  
 仰木の里・  
 仰木の里東学区 … 木澤  
 ＜ヘルスアドバイザー＞ … 藤田



## すこやか相談所のご案内

### 健康に関する相談

- ・育児相談(身体計測を含む)
- ・妊産婦の相談(母子健康手帳の交付を含む)
- ・心身の健康に関する相談  
(血圧測定、尿検査)
- ・健診結果の見方と相談
- ・介護予防に関する相談

事前予約を  
お願いします。

### 家庭訪問

新生児や乳幼児、健康相談、健診結果説明等の家庭訪問を行っています

### 健康講座

- ・マタニティサロン
- ・離乳食教室
- ・食育健康講座
- ・骨粗しょう症予防教室 など

★年に5回程度「すこやかだより」を発行し、からだやこころを元気にする健康情報をお届けします。

# 出張講座

保健師が、自治会やPTA活動などに  
出向き、健康講座を行います！（無料）  
日時や場所、内容等については、お気軽に  
ご相談ください。10分程度でもOK！

## 出張講座の一例

### ○生活習慣病予防

- ・生活習慣って変えられる？
- ・どんな習慣が健康づくりへつながる？  
どんな習慣が病気へつながる？
- ・あなたの健診結果を読み解いてみませんか？  
\* 血管年齢も測定できますよ♪

### ○がんのはなし

- ・2人に1人がなる「がん」について考えてみませんか？  
予防方法や検診について  
\* 乳房チェック(乳房モデルでの実技)もできますよ♪

### ○骨粗しょう予防

- ・骨折・寝たきりの要因となる骨粗しょう症について  
\* 骨量測定検査もできますよ♪

☆その他ご希望があればご相談ください。

### ○子どもの健やかな成長について

- ・手づかみ食べをするには？
- ・食事での困りごと(偏食、遊び食べ、少食等)どうすればいいの？
- ・トイレトレーニング
- ・ほめ方、しかり方のコツ
- ・メディアを上手に使うには？

### ○子育てママパパの健康づくり



出張講座の問い合わせは、  
堅田すこやか相談所へ  
電話 574-0294

## あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）とは・・・

すこやか相談所はあんしん長寿相談所と連携し、地域に暮らす高齢者の皆さんが  
住み慣れた環境で自分らしい生活をおくれるように相談やサービスの調整をします。  
スタッフは、保健師・看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士です。  
相談時間はすこやか相談所と同じです。ご家族も相談できます。お気軽にご利用ください。

◆堅田あんしん長寿相談所（担当学区：堅田・仰木・仰木の里・仰木の里東）  
住所：堅田すこやか相談所と併設しています。 電話：077-574-1010  
077-574-1080

◆真野あんしん長寿相談所（担当学区：葛川・伊香立・真野・真野北）  
住所：大津市真野四丁目24番38号 電話：077-573-1521  
077-573-1522

