

# 堅田すこやかだより

令和4年度  
第1号



【発行】 堅田すこやか相談所 大津市本堅田三丁目 17-14 電話 574-0294

すこやか相談所では、健康や育児の相談などを実施しています。赤ちゃんから高齢者の方、皆さんの健康に関する情報を「すこやかだより」でお知らせしますので、ぜひお役立てください。

## 堅田すこやか相談所

【場所】 本堅田三丁目 17-14

【電話】 077-574-0294

【相談時間】 月曜日～金曜日

(祝日、12/29～1/3を除く)

9:00～12:00 13:00～17:00

来所をご希望の場合は、予約制となります。

まずはお気軽にお電話ください。



※あんしん長寿相談所も併設しています。

## 相談内容



健康に関する相談

(生活習慣病・介護予防についての相談)

✿ 健診の結果の見方と相談

✿ 育児相談 (計測を含む)

✿ 妊産婦の相談

(母子健康手帳の交付を含む)

✿ その他、心身の健康に関する相談

✿ 各種検 (健) 診や健康講座のご案内

## 堅田すこやか相談所のスタッフ

保健師 所長 松原

伊香立学区担当	松原
堅田学区担当	中村
葛川・真野北・仰木・堅田学区担当	野村
真野・仰木の里・仰木の里東学区担当	木澤

助産師

寺田

ヘルスアドバイザー

藤田

## 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**

### 食中毒予防三原則

つけない



増やさない



やっつける



# 乳幼児健診のお知らせ



	会場	日程	時間	対象者
10 か月 児健診	堅田市民 センター	6月 8日(水)	午前	R3年 8月生
		7月 22日(金)		R3年 9月生
	和邇すこやか 相談所	6月 1日(水)	午前	R3年 8月生
		7月 6日(水)		R3年 9月生
1歳9か月 児健診	和邇 すこやか 相談所	6月 23日(木)	午前	R2年 8月生
2歳6か月 児健診		7月 28日(木)		R2年 9月生
2歳6か月 児健診		6月 1日(水)	午後	R1年 12月生
		7月 6日(水)		R2年 1月生
3歳6か月 児健診		6月 23日(木)	午後	H30年 7月生
		7月 28日(木)		H30年 8月生

\* 受診は予約が  
必要です  
(前月1日から  
予約開始)

\* 健康チェック表  
を記入の上、当日  
ご持参ください。



<乳幼児健診の予約> 健診は予約が必要です。(前月1日から予約開始)

●二次元バーコードまたはURLから予約

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



●電話予約

健康推進課 528-2748

(受付時間：平日9~17時)



## 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。

### ○特定健診結果からみる堅田すこやか相談所エリアの特徴

堅田すこやか相談所エリアの健診受診率は、令和2年度はコロナ禍の影響を受け低下しており、大津市の平均と比べても低い学区が多くなっています。また、高血圧の方の割合も高くなっています。高血圧は脳梗塞や心臓病になるリスクが上がり、介護が必要になる原因にもなります。健診結果の見方や出張健康講座等、健康に関するご相談については、すこやか相談所を是非ご活用ください。

100ポイント



BIWA-TEKU