

【発行】堅田すこやか相談所 大津市本堅田三丁目17-14 電話 077-574-0294

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。乳幼児の身体計測、育児相談や健康についてのご相談に応じます。赤ちゃんから高齢者の方まで、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。

身体計測
したい♪

健診結果の
見方を教え
てほしい！

ぜひご利用ください！
来所は事前にご予約ください

etc...

健康相談	実施日	相談時間
(電話相談も できます)	月～金曜日 (祝日を除く)	9:00～17:00

◆ 北図書館で健康について考えてみませんか？

北図書館に健康づくりに関するコーナーを設置いたします。
ご自身やご家族の健康について考えてみませんか。ぜひお立ち寄りください♪

内容

健康づくりに関する図書の展示、貸出
毎日の生活習慣の見直しに役立つリーフレットの設置

設置期間

令和7年10月1日(水)～10月29日(水)



出張すこやか相談所

日時：令和7年10月11日(土)10:00～11:30

内容：健康相談、野菜摂取度測定など

おおつ光ルくんも来るよ！



◆ 台風や大雨などの災害に備えましょう！

台風や大雨などによる自然災害が発生しやすい季節です。日頃から、もしもの時に備えておきましょう。ハザードマップの確認も併せて行い、災害が起きた時の動き方を考えておきましょう。

非常持ち出し品を準備する

- ・生活必需品を整理する。
- ・玄関先や車のトランクなどに分散して保管する。

(※貴重品、日用品、衣類、救急安全関係 など)

飲料水と非常食を備蓄する

- ・できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにする。

(※最低3日分)

家具の配置をチェックする

- ・重い家具は固定し、就寝時に倒れてこないように配置の見直しをする。
- ・飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼る。

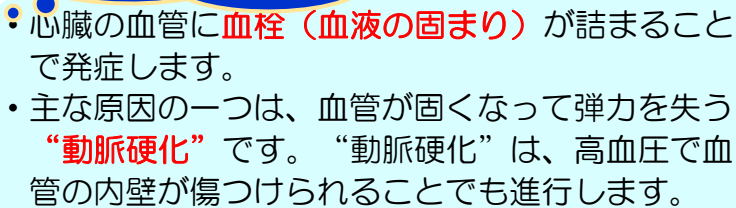
役に立つ日用品(例) ※新聞紙→防寒着やトイレ、掃除道具に！ ※ペットボトル→懐中電灯と組み合わせてランタンに！ ※ポリ袋(耐熱温度が130度以上で湯煎対応できるもの)→簡単な調理に！

参考文献：大津市防災ポータル

図表 1

- 【死因順位】（令和4年）
-
- | 順位 | 死因 | 割合 |
|----|-----------|-------|
| 1位 | 悪性新生物（がん） | 24.4% |
| 2位 | 心疾患 | 15.6% |
| 3位 | 老衰 | 8.9% |
| 4位 | 脳血管疾患 | 6.8% |

各死因の死亡率の
全国平均＝100
と比較する。



図表 2

出展：大津市「統計年鑑」

	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

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

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ウインナーソーセージ（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↓

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。



↑詳細はこちら

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。

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？