



堅田すこやかだより

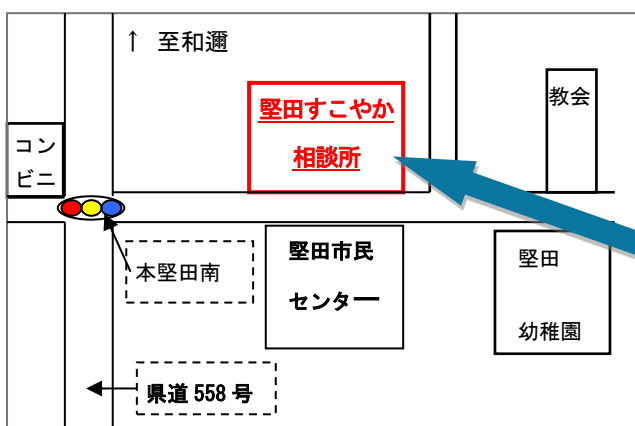
令和6年度
第2号

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



堅田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。また、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。

健康相談実施日 月～金曜日（祝日を除く） 9：00～17：00



※ 来所相談については、ご予約をお願いします。

※ 電話相談もお気軽にご利用ください。

あんしん長寿相談所も
併設しています。

読書の秋 健康の秋

～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♪

【設置期間】令和6年10月1日（火）～10月30日（水）

【内 容】・健康づくりに関する図書の展示、貸し出し
・高血圧、高血糖、食生活、がん等に関する
リーフレットの設置

※10月12日（土）は、保健師も出動します！（午前のみ）

【場 所】大津市立北図書館（大津市堅田二丁目1-11）

10月12日は
ベジチェック
実施します★



胃がん検診（胃部エックス線検査）のお知らせ（8月5日から予約受付中！）

10月3日（木）真野市民センター

11月1日（金）堅田市民センター

健康推進課に電話またはインターネットでお申し込みください。問合せ・申込み・・・健康推進課（077-528-2748）

インターネットからの
お申し込みはこちらから！



*「すこやかだより」は大津市のホームページ（<http://www.city.otsu.lg.jp/>）からもご覧いただけます。

からだ、動かしていますか？

忙しくて運動する時間がない！からだを動かすためにわざわざ外に出るのは億劫！という方も多いのではないのでしょうか？
身体活動は運動(トレーニングやスポーツ)だけではありません！
生活活動(日常生活における労働、家事)も含まれます。
“ちょっと”でもからだを動かすことが大切です。

今より 10 分多く
体を動かしましょう。



からだを動かすとよいことがいっぱい♪

- 生活習慣病(心筋梗塞など)の発症や死亡リスクの低下
- メンタルヘルスの向上
- 仕事の効率アップ
- 睡眠の質の改善
- 肥満の予防や改善
- 生活の質の向上
- 認知症予防



“ちょっと”って何をしたらいいの？

- 目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を増やす。
- 歩幅を広くし、速く歩く。
- エレベーターではなく、階段を使う。
- 座りっぱなしでなく、時々立ち上がって、体を動かす。
- 週に 1 回、草むしりや どこか 1 カ所の大掃除をする。
- こどもと一緒にからだを使って遊ぶ。



クイズ 答えは下へ↓

消費カロリーが大きい順番は？(下記の身体活動を 10 分行った場合)

①普通の歩行

②ヨガ・ストレッチ

③草むしり

④掃除機がけ



(年齢や性別等で消費カロリーは変わるため、参考としてください)

参考：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」

https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

健康おおつ21応援団をご存じですか？

健康おおつ21 応援団のお店・事業所とは

野菜たっぷりメニュー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みを行っている(健康づくりを応援する)お店や事業所のことです。

(注)お店によって取組みは異なります。

詳細はこちら →



健康おおつ21 シンボルマーク
おおつ げんき丸

健康おおつ21 応援団のお店を活用し、健康的な生活を意識してみませんか？