

南すこやかだより

令和6年度 第2号



おおつげんき丸

南すこやか相談所
(住所) 南郷一丁目14番30号
(電話) 534-0294
(FAX) 534-9256



南すこやか相談所では、市民の方が健康で生き生きと暮らせるまちづくりをめざして、保健師、ヘルスアドバイザーが常駐し、赤ちゃんから高齢者までの健康に関する相談を受け付けています。必要に応じて、ご自宅に訪問したり、来所や電話での相談をお受けしています。ぜひお気軽にご利用ください。

健康や育児の相談は 南すこやか相談所へ！

【相談時間】
月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
9:00～12:00
13:00～17:00

※来所相談の場合は、事前に予約をお願いします。



子どもの体重を測ったり、育児の相談をしたいな。

健診結果が悪かったけど、どうしたらいいのかな？



熱中症に気を付けて！

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



予防するには

- エアコン等で温度をこまめに調節する。
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
- 外出時には日傘や帽子を着用する。
- 日陰を利用したり、こまめな休憩をとる。
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する。
- 保冷剤、氷、冷たいタオル等でからだを冷やす。
- こまめに水分を補給する。



室内でも熱中症予防をしましょう！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

※詳しくは厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」で検索してください。

9月24日～30日は結核予防週間です。

結核とは

- 結核菌によって、主に肺に炎症を起こす感染症です。
- 結核菌の混ざった痰が咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことによって感染します。
- 医療や生活環境の向上により、薬を飲めば治る病気になりましたが、決して過去の病気ではありません。
- 市内では、年間約40～50名の方が結核と診断され、その多くが65歳以上です。
- 結核は早期に発見することで周囲への感染を防げるため、定期健診が大切です。年に1回は、胸部エックス線検査を受けましょう。大津市肺がん結核検診もご利用ください。65歳以上の人は胸部エックス線検査が無料です。
- 2週間以上風邪症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。

【問い合わせ先】保健予防課（結核について） TEL 077-522-7228
健康推進課（肺がん結核検診について） TEL 077-528-2748



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？