

石山・南郷・大石・田上学区を対象とした保健の相談窓口

大津市 南すこやか相談所

【開設時間】 月曜日～金曜日 9 時～17 時（祝日、12 月 29 日～1 月 3 日を除く）

※母子手帳交付や健康相談・育児相談は、電話での予約をお願いします。

【所在地】 大津市南郷一丁目 14 番 30 号 【電話】 077-534-0294 【FAX】 077-534-9256

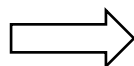
保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんから高齢者まで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。
また、健康情報を少しでも身近にお届けできるよう、出張健康講座も実施しています。

高血圧ってどんな状態？

血液が動脈にかかる圧が高い状態。
高血圧が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬く、もろくなる。

原因：過剰な塩分摂取、肥満、過剰飲酒、
精神的ストレス、運動不足、喫煙 など

放置すると…



狭心症や心筋梗塞、心不全、
脳出血や脳梗塞、認知症に
なりやすい。



♀ 高血圧っていつから？

診察室血圧 最大血圧：**140mmHg** 以上 / 最小血圧：**90mmHg** 以上

家庭血圧 最大血圧：**135mmHg** 以上 / 最小血圧：**85mmHg** 以上

日本人の高血圧の最大の原因は、**食塩のとりすぎ！**

▶塩分をとり過ぎると体内に水分が溜まり、血流量が増え、血圧が上昇する。

1 日の食塩摂取量の目標は **男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満**

令和 4 年の大津市民の
平均摂取量は **10.8g**

減塩するには…

◇ 調味料は“かける”じゃなくて“つける”。

◇ 新鮮な食材、香辛料・酸味を利用する。

◇ 加工食品は控える。

◇ 減塩食品を活用する。



【食品に含まれる塩分量】

味噌汁：約 1.5g



具たくさんで
減塩

カップ麺：約 5.0g



汁を全部残すと
2～3gの減塩

野菜や果物、大豆製品に含まれるカリウムには、腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。→ **バランス良い食生活**を心がけましょう！

※腎臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医とご相談を。



防災×健康

／ 知っておこう・備えておこう ／

避難所での感染症予防

今すること

☑ 非常持ち出し品の準備

マスク、体温計、ビニール袋、アルコール消毒液、ウェットティッシュ等の感染症対策用品も備えておく

☑ 地域の災害リスクを確認

ハザードマップで住んでいる地域の災害リスクを確認

☑ 避難場所・避難所の確認

近くの避難場所や避難所がどこにあるかを確認



詳しい防災情報は「[大津市防災ポータル](#)」
をご確認ください！



番外編～避難行動について考える～

避難所が過密状態になることを防ぐため、
可能な場合は以下の選択肢も検討する。

- ☑ 安全な場所に住んでいて身を寄せられる
親戚や知人宅への避難
- ☑ ハザードマップで自宅が着色されてい
ない場合は在宅避難

避難所ですること

☑ 手洗い

食事の前後やトイレの後など、こまめに手を洗う。
水がない時は、ウェットティッシュで拭き取ってか
ら、アルコール消毒を行う。



☑ 換気

室温や湿度にも注意
し、ドアや窓を開けたり
扇風機等を使ったり
して換気する。

☑ 定期的な清掃

特に不特定多数が使
うトイレや共有スパー
スは、定期的に清掃・
消毒を行う。

☑ 咳エチケット

発熱・咳などの症状がある場合は、軽い症
状であってもマスクをつける。
マスクがない時は、ティッシュやハンカチ、
袖を使って口や鼻をおさえる。



☑ 必要に応じて受診

発熱や咳、下痢、嘔吐などの症状がある場
合や、けがをした場合は、速やかに医師の
診察を受ける。

出典：大津市「災害時における避難所での感染症対策について」<https://www.city.otsu.lg.jp/soshiki/005/1223/g/c/k/32651.html>
厚生労働省「被災地での健康を守るために」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html>

普段からの予防接種も大切です

避難所で流行しやすいインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防には予防接種が有効です。
10月から3月までは65歳以上の方等を対象に接種費用の助成があります。
詳細はホームページをご覧ください。

【問】大津市保健所保健予防課 077-526-6306



高齢者の
予防接種