

令和4年度  
第1号

# 中すこやかだより



(発行)中すこやか相談所 浜大津四丁目1番1号 明日都浜大津5階

こんにちは!!あなたと家族の健康をサポートする“中すこやか相談所”から健康に役立つ情報を発信します。



## 中すこやか相談所をご利用ください!



中すこやか相談所は、明日都浜大津の5階にあります。大津市中部地域(滋賀・山中比叡平・藤尾・長等・逢坂・中央学区)の方を対象とした、保健の相談窓口です。乳幼児の身体計測、育児相談、その他健康に関するご相談をお受けしています。

電話相談も可能です。

○相談時間 月～金曜日(祝日を除く)

午前9時～12時 午後1時～5時

○電話番号 528-2941



### 〈中すこやか相談所のスタッフ〉

山中比叡平学区担当:坂口(所長)

藤尾・長等学区担当:棚田

滋賀学区担当:荒川

逢坂・中央学区担当:斉田

助産師:長畑・護法

※感染症の拡大防止のため、来所相談が一時に集中することを避けるため、予約制となりますので、事前にお電話をいただきますようお願いいたします。

### 出張健康相談(完全予約制)

乳幼児の身体計測や育児相談、成人の方の血圧測定、尿検査などを無料で実施しています。

場所	相談日(時間は予約時にお伝えします)
藤尾市民センター	6月16日(木)午前

申込み先 中すこやか相談所 電話:528-2941

※感染症の拡大状況によって、中止する場合がありますのでご了承ください。

## 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歳の天津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(6月頃)

から令和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。



## 胃がん検診(胃部エックス線検査)

日程	会場
7月14日(木)	長等市民センター 藤尾市民センター



\*9月以降の日程はホームページをご覧ください。

\*時間(午前中)は申込み時にお知らせします。

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止する場合があります。

\*詳細は広報または大津市HPにてご確認ください。

〈対象〉40歳以上の市民

(一部対象外となる場合有り)

〈検査内容〉バリウムによる胃部エックス線検査

〈料金〉1,600円

〈申込み〉健康推進課 電話 528-2748

または、ネット予約

ネット予約はこちら



裏面もご覧ください

## マタニティサロン(母親教室)

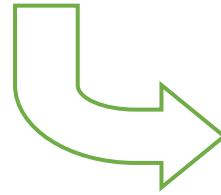
<日 時> 7月27日(水) 午後1時30分~午後3時30分(受付 午後1時15分~)  
<場 所> 子育て総合支援センター 「ゆめっこ」  
<定 員> 12名 <参加費> 無料  
<内 容> 助産師のお話(妊娠中の過ごし方や赤ちゃんとの生活)  
妊娠・出産・子育てなんでも相談等  
<持ち物> 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装、飲み物  
<申込み> 中すこやか相談所 電話 528-2941  
または、ネット予約(教室開催の2か月前から)  
※電話予約の受付はいつからでもOKです。



20ポイント



マタニティサロン・離乳食教室のネット予約はこちらから  
【大津市けんしん等ネット予約システム】



## 離乳食教室(会場参加)

<日時・対象> 令和4年6月20日(月)  
**前期**: 4か月~6か月の児とその保護者(第1子限定)  
午前10時30分~11時30分  
(受付 午前10時15分~)  
**後期**: 7か月~9か月の児とその保護者  
午後1時~2時  
(受付 午後12時45分~)  
<場 所> 明日都浜大津3階 乳幼児健診室  
<定 員> 各15名 <参加費> 無料  
<内 容> 栄養士が離乳食に関する悩みにお答えします  
<持ち物> バスタオル・オムツ・ミルク  
お気に入りのおもちゃなど  
<申込み> 健康推進課 電話 528-2748  
または、ネット予約



20ポイント

一度、大津市ホームページの動画「ホップステップ離乳食」をご覧になってからお申し込みください。下の  
方までスクロールしてご覧ください。

<対象動画> **前期**: 5-6か月  
**後期**: 7-8か月・9-11か月

動画はこちら



## 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、動物の腸管内に住んでおり、**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

溶血性尿毒症候群(HUS)や脳症など深刻な合併症を起こす事もあります。

### 【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