令和５年度版 第２号　発行：中すこやか相談所

大津市　中すこやか相談所

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。

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・体重の測定や育児相談などを実施しています。また、出張健康講座も実施しています。お気軽にご相談ください。

〈お問い合わせ〉
住所：大津市浜大津四丁目１番１号
明日都浜大津５階
電話：077－528－2941
相談時間：平日９：00～17：00

（来所相談は予約制です）

BIWA-TEKU

こあらっこ（参加予約制）

★対　象：滋賀、山中比叡平、藤尾、長等、逢坂、中央学区在住の**0～6か月の乳児（第１子）**と保護者先着１２組　**※参加は１回のみです。**
★場　所：明日都浜大津３階　乳幼児健診室
★日　程：R6年1/26（金）3/13（水）
★時　間：10：30～12：00
（受付 10：15～）
★内　容：おしゃべり交流会、ふれあい遊び、プチ保健講座、地域の子育てひろばの紹介
子育て総合支援センター（ゆめっこ）見学など**（パパの参加歓迎！）**
★持ち物：母子健康手帳、お茶、バスタオル、その他（お子さんに必要なもの）
★参加費：無料
※ご予約は随時受付けております！　申し込み先：大津市中すこやか相談所

藤尾市民センター出張健康相談

★日　程：12/21（木）R6年2/15（木）
★時　間：10：00～12：00（30分１組）　予約制
★場　所：藤尾市民センター２階和室
★内　容：乳児から高齢の方までを対象とした健康相談（計測、育児相談、尿検査、血圧測定）
★持ち物：母子手帳・バスタオル（計測希望の方）、その他（お子さんに必要なもの）
※申し込み先：大津市中すこやか相談所

各種保健事業のご案内

マタニティサロン　乳幼児健診　離乳食教室（会場参加・オンライン）
大津市各種がん検診等のご案内　等

詳細は大津市のホームページへ　https://www.city.otsu.lg.jp/
問い合わせ先　健康推進課　電話：528－2748

１年に１回、健診を受けよう！
～早めに発見、元気に長生き～

健診の受け方等は、
大津市ホームページで
チェック！

滋賀県の平均寿命は、男性全国１位、女性全国２位（令和２年）で長寿県ですが、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性全国２位、女性全国７位（令和元年）で差があります。
健康寿命は、生活習慣と関係があります。

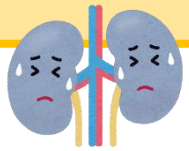
あなたの生活習慣はどうですか！

不適切な食生活
運動不足
過度の飲酒
喫煙　　など

別に元気だし、
気にしなくてもいい
んじゃないの？

【統計データの出典】県の平均寿命・健康寿命について（滋賀県 HP）

生活習慣が深く関与し、発症の原因となる病気が**生活習慣病**です。
悪い生活習慣が長く続くと、**自覚症状なく、血管や臓器が傷ついていきます！**
高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こし・・・



特定健診※の検査項目

○基本的な項目
・問診（既往歴、喫煙等）
・自他覚症状
・身長、体重、腹囲
　BMI（体格指数）
・血圧
・肝機能：AST（GOT）
　　ALT（GPT）
　　γ-GT（γ-GTP）
・脂質：中性脂肪
　　HDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ
　　LDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ
・血糖（空腹時血糖
　　または　HbA1c）
・尿糖・尿たんぱく
○詳細な健診項目
・心電図・眼底・貧血
・クレアチニン（腎機

検査値に異常マークが持続すると

メタボリック症候群
高血圧
糖尿病
脂質異常症
動脈硬化
慢性腎臓病

自覚症状なく進んでいきます！

その結果・・・
脳卒中　心筋梗塞　がん
末期腎不全（人工透析）
などのリスクが高まります！
場合によっては、
寝たきりや**死**に至ることも

※ 特定健診とは
メタボリック症候群や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見し、早期対策に結び付けることを目的とした健診です。

でも、大丈夫！
早めに発見し、生活習慣を改善することにより検査値を改善し、病気の発症や進行を予防することができます。

健診を受けましょう！「健診結果の見方が分からない」「生活習慣の改善について詳しく知りたい！」という方は、お近くのすこやか相談所にご相談ください。