

中すこやかだより

中すこやか相談所は、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。

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。心配なことがあればご相談に応じます。お気軽にご利用ください。

今日から始めませんか？プラス10分の運動

毎日まとまった時間を作って運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

通勤中や職場で

- 自転車で通勤する
- 1 駅手前で下車して歩く
- 駅や職場ではエレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う

家庭で

- 歩いて買い物に行く
- 窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする



10分間の運動で消費するカロリーは？

体重 50 kgの方が10分間活動した場合

普通歩行（犬の散歩） 約 25.0kcal

風呂掃除 約 29.2kcal

自転車 約 33.3kcal

かなり速歩 約 41.7kcal

国立健康・栄養研究所改訂版
「身体活動のメッツ（METs）表」より改変
(<https://www.nibiohn.go.jp>)



適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。→**高血圧の対策は裏面をチェック！**

全国健康保険協会ホームページ（<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>）をもとに中すこやか相談所が作成

家族みんなで健康チェック

～血管年齢測定してみませんか～

日時：9月27日（土）10時～12時

場所：大津市立図書館 3階 読書室

内容：血管年齢測定、血圧測定、乳幼児身体測定他
子ども向けのお楽しみコーナーもあります



予約不要・参加無料です

大津市立図書館では
9月2日（火）～9月28日（日）まで
健康に関する啓発コーナーを設置しています。

【問い合わせ先】

大津市立図書館 電話：077-526-4600

9月24～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

結核に感染しただけでは症状はありません。
発病し、病気が進行すると周囲に感染します。
発病しても早期に発見することで周囲への
感染を防止できます。



だからこそ、**早期発見**が大切です！

自分のためにも、周りの大切な人たちのためにも、
年に1回は肺がん結核検診を受けましょう！

【問い合わせ先】

保健予防課（結核について） 電話：077-522-7228

健康推進課（肺がん結核検診について）

電話：077-528-2748

