令和7年度版 第2号 発行:中すこやか相談所

中すこやかだより

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

(電話) 528-2941 (FAX) 527-3022

月~金曜日 9時~17時 (祝日、12月29日~1月3日を除く)

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
- 〇窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- O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

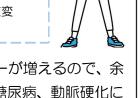
約 29 2kcal 風呂掃除

白転車 約 33.3kcal

約 41.7kcal かなり速歩

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

感染を防止できます。

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:血管年齡測定、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

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)

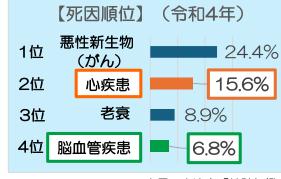
電話:077-528-2748

大津市では"急性心筋梗塞"か多り

- ・大津市の令和4年の死因順位は、循環器疾患(心疾患及び脳血管疾患)が22.4%と多く、全体の約4分の1を占めています。(図表1)
- ・その中でも、<u>急性心筋梗塞による死亡比が男女ともに</u> <u>全国および滋賀県よりも高い傾向</u>にあります。(図表 2)

急性心筋梗塞ってなに?

各死因の死亡率の 全国平均=100 と比較する。



図表 2 出展:大津市「統計年鑑」

急性心筋梗塞(標準化死亡比) (平成30年~令和4年)

	全国	滋賀県	大津市
男性	100	162.1	175.0
女性	100	169.6	178.1

出展:厚生労働省 人口動態統計特殊報告

大津市の目標は、、、

8.0g 未満/日

心臓の血管に血栓(血液の固まり)が詰まること

・土な原因の一つは、皿官が固くなって弾力を失つ "動脈硬化"です。"動脈硬化"は、高血圧で血管 の内壁が傷つけられることでも進行します。

"高血压"の対策…。まずは 凝塩 /

TEZ CAMPAN OL A 110 MONIM

〜減塩のコツを知ろう!〜

- ★だしを効かせる
 - ⇒うまみがあると薄味でも満足できます
- ★塩分の高いものを知り、控える
 - ⇒かまぼこなどの練り製品、干物、漬物、 ハムなどの加工食品、インスタント食品 など
- ★酸味・香辛料・香りを生かす

図表 1

- ★調味料は「かける」ではなく「つける」
- ★汁物は具だくさんにして汁を少なめに
- ★麺類のスープはできるだけ残す ⇒スープを全て残すと、2~3g減塩

〈√√√√◇〉 塩分量の多い順番に並べてみよう!

①即席ラーメン(1袋)

②みそ汁(1杯)

③あじ干物(1枚)

④きつねうどん(1杯)

⑤かまぼこ (1/4 本)

⑥ウインナーソーセージ(3本)

参考:国立循環器病センター 「食事療法について」(2)減塩について

答えは一番下に記載↓

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

ヘルシーメニューの提供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を行っている(健康づくりを応援 する)お店や事業所です。 (注)お店によって取組は異なります。



健康おおつ21 シンボルマー おおつ げんき丸



↑詳細はこちら

健康おおつ21応援団の店を活用し、健康的な生活を意識してみませんか?

健康おおつ21応援団に登録いただけるお店・事業所を募集しています

関心のある方は、大津市保健所保健総務課(077-522-6755)へご連絡ください。

(36.0) ぐーケーマントで(30.1) (株十)(4.8) ← (30.1) (株十)(4.8) ←

(38.1) □割ま仏② ← (38.3) 状子化② ← (38.3) 从ろらはてを④ ← (37.7) ビメービ幇咀((): 翔玉の太ト々