

滋賀・山中比叡平・藤尾・長等・逢坂・中央学区を対象とした保健の相談窓口

大津市 中すこやか相談所

【所在地】大津市浜大津四丁目1-1 明日都浜大津5階 【電話】077-528-2941 【FAX】077-527-3022

【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）

【相談時間】9時～12時、13時～17時※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。

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。



家庭で血圧を測りましょう！



① 高血圧はなぜ危険？

高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってもろくなってしまいます（**動脈硬化**）。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病（**脳卒中**や**心疾患**など）を引き起こしやすくなるのです。

高血圧は自覚症状がほとんどなく自分では気づかないので、家庭用血圧計を用いて、自宅で毎日測ることも**高血圧予防の観点**から重要です。

② 高血圧の診断基準は？

家庭血圧：**135/85** mm Hg 以上

※家庭血圧での高血圧の診断基準は上も下も診察室（病院や健診）より

5 mm Hg 低いことに注意してください。



③ 家庭血圧のはかり方

- ・血圧計は**二の腕（上腕）**に巻き付けるタイプを選びましょう
- ・**朝**と**夜**に測定します
 - 朝：起きてから1時間以内
 - 夜：寝る前
- ・測定前に必ず**1～2分間**安静にしてください
- ・測定回数は**原則2回**でその平均をとります

※何度も測定してよい値だけを記録することはしないようにしてください

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
うトイレや共有スペー
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