



# 中すこやかだより

## 中すこやか相談所

浜大津四丁目1-1 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。

## 台風や大雨などの災害に備えよう



初夏から秋にかけて台風や大雨などによる自然災害が発生しやすい季節です。

日頃から災害に関する知識を身につけ、もしもの時に備えておきましょう。

### 突然の停電に備える

コンセントに差し込むだけの  
停電時自動点灯ライトの設置。  
(寝室・廊下・リビング)  
懐中電灯を備えておく。等

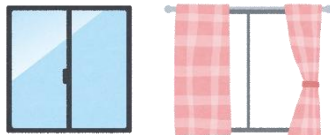


### 食料・飲料などを備蓄

飲料水・非常食（最低3日分）や  
生活用水（お風呂に水を張っておく等）、  
生活必需品を備えておく。



### 室内からの安全対策



飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼る。  
万一の飛来物の飛び込みに備えて、カーテンを閉めておく。

その他、こちらをご覧ください

### 非常食対応にポリ袋調理を！

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。  
カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作れます。

#### 【ポリ袋調理の注意点】

ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mm、無地でマチがないものを使う。



調理法はこちらから↓

(農林水産省：要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド)  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



大津市公式アプリ  
『大津市防災ナビ』



(iPhone 用)



(Android 用)

参考文献：

気象庁「自分で行う災害への備え」  
首相官邸「災害が起きる前にできること」  
農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

## 出張健康相談 (予約制)

日程：令和6年10月17日(木)  
時間：10時～12時(30分1組)  
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、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(必要なもの)  
申し込み先：中すこやか相談所

## 9月24～30日は結核予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす感染症です。



早期に発見し周囲への感染を防ぐため、  
定期健診が大切です。

2週間以上風邪症状が続く場合は、  
医療機関を受診しましょう。

#### 【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

# からだ、動かしていますか？

忙しくて運動する時間がない！からだを動かすためにわざわざ外に出るのは億劫！という方も多いのではないのでしょうか？  
身体活動は運動(トレーニングやスポーツ)だけではありません！  
生活活動(日常生活における労働、家事)も含まれます。

“ちょっと”でもからだを動かすことが大切です。

今より 10 分多く  
体を動かしましょう。



## からだを動かすとよいことがいっぱい♪

- 生活習慣病(心筋梗塞など)の発症や死亡リスクの低下
- メンタルヘルスの向上
- 仕事の効率アップ
- 睡眠の質の改善
- 肥満の予防や改善
- 生活の質の向上
- 認知症予防



## “ちょっと”って何をしたらいいの？

- 目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を増やす。
- 歩幅を広くし、速く歩く。
- エレベーターではなく、階段を使う。
- 座りっぱなしでなく、時々立ち上がって、体を動かす。
- 週に 1 回、草むしりや どこか 1 カ所の大掃除をする。
- こどもと一緒にからだを使って遊ぶ。



## クイズ

答えは下へ↓

消費カロリーが大きい順番は？(下記の身体活動を 10 分行った場合)

①普通の歩行

②ヨガ・ストレッチ

③草むしり

④掃除機がけ



(年齢や性別等で消費カロリーは変わるため、参考としてください)

参考：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！ 私のアクティブプラン」

[https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis\\_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf](https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf)

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf>

## 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

野菜たっぷりメニュー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みを行っている(健康づくりを応援する)お店や事業所のことです。

(注)お店によって取組みは異なります。

詳細はこちら →



健康おおつ21応援団のお店を活用し、健康的な生活を意識してみませんか？