

瀬田すこやかだより

瀬田すこやか相談所は、赤ちゃんから高齢者まで、皆様の身近な場所にある健康や育児についての相談所です。お気軽にご利用ください。

健康相談(血圧測定、乳幼児の計測・育児相談など)

予約制

場 所	時 間	開 設 日
瀬田すこやか相談所(予約制)	9:00~12:00 13:00~17:00	月曜日から金曜日 (祝日・年末年始除く)
きらきら広場(乳幼児のみ) (アルプラザ瀬田4階)(予約制)	10:00~12:00	毎月第2水曜日
青山市民センター(予約制)	10:00~12:00	毎月第2金曜日

事前にお電話でご予約をいただきますようお願いいたします。(電話:077-545-0294)

今年も開催します!



瀬田すこやか相談所
参加します!

保健と福祉を幅広く知る場として「瀬田の秋・福・祭 2025」を開催します!
 体験・体感しながら保健福祉について学んでみませんか?

日 時 令和7年11月8日(土) 11時~16時

場 所 フォレオ大津一里山

内 容 【知ろう・学ぼう!】

生活習慣病予防、がん検診、プレコンセプションケア、メンタルヘルスケア、フレイル予防、知って安心!介護保険、学生による展示など

大津いのちまもり隊
「まもるくん」も来るよ



【体験・体感しよう!】

野菜摂取度測定、血行血圧測定、歩行解析減塩みそ汁試飲、認知症ケア支援VR福祉用具展示など

※イベント・内容は予告なく中止・変更となる場合があります

自助

共助

公助



災害への備え



大規模な災害が発生した時は、自治体などの公助だけでなく、「自分の命は自分で守る」「地域で互いに助け合う」といった、自助と共助の取り組みが大切です。

非常持ち出し品の準備

・生活に必要なものをまとめ、玄関先や車のトランクなど、**持ち出しやすい場所**に分散して保管する。

飲料水や非常食の備蓄

・**最低3日分**備える。
 ・普段、利用している食品などを選び、消費期限前に食べて買い足すと安心です。

家族と連絡を取る方法

・**災害用伝言ダイヤル「171」**や**災害用伝言板**の活用が有効です。

ハザードマップ、家具の配置や転倒防止策を確認することも大切です。



图	表
1	

- ・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、急性心筋梗塞による死亡比が男女ともに全国および滋賀県よりも高い傾向にあります。（図表2）

【死因順位】（令和4年）

順位	死因	割合
1位	悪性新生物（がん）	24.4%
2位	心疾患	15.6%
3位	老衰	8.9%
4位	脳血管疾患	6.8%

图表 2

出展：大津市「統計年鑑」

急性心筋梗塞ってなに？



- 心臓の血管に**血栓（血液の固まり）**が詰まることで発症します。
- 主な原因の一つは、血管が固くなって弾力を失う**“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。

各死因の死亡率の
全国平均＝100
と比較する。

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

“高血圧”の対策…まずは減塩！

～減塩のコツを知ろう！～

大津市の目標は、、
8.0g 未満/日

★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

★調味料は「かける」ではなく「つける」

★汁物は具た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、2~3 g減塩

＜クイズ＞ 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 シンボルマーク
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。