

【発行】大津市瀬田すこやか相談所
 【住所】大津市大江三丁目2-1
 【電話】077-545-0294
 【FAX】077-543-4436
 【mail】otsu7210@city.otsu.lg.jp

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	月曜日から金曜日 (祝日・年末年始除く)
	13:00~17:00	
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)

しゅう ふく さい 瀬田の秋・福・祭2025

今年も11月8日(土)にフォレオ大津一里山で開催しました。保健・福祉に加え、防犯・防災の啓発のため新たに滋賀県警や東消防署にもご協力いただき、延べ1,137の方が来場されました。

すこやか相談所は、野菜摂取度測定、血行・血圧測定を実施しました。参加者からは、「思ったより野菜が足りていなくて驚いた」「血圧高めなので食事に気をつけます」等のお声がありました。

野菜摂取度測定結果(109人回答)



毎日野菜を食べましょう!

野菜摂取量は350g/日です。野菜料理1皿には約70gの野菜が含まれています。5~6皿分/日を目安に!

野菜100gの目安

- 例) ミニトマト5個
- きゅうり1本
- ブロッコリー3房
- 玉葱1/2個



出展:厚生労働省「健康日本21(第三次)」

正常血圧の基準値

家庭で測定	収縮期	拡張期	病院で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満		120未満	80未満

高血圧の基準値

家庭で測定	収縮期	拡張期	病院で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上		140以上	90以上

家庭で血圧測定をして、普段の血圧を知りましょう!

- 測定のタイミングは1日2回(朝・夜)
 [朝] 起床後1時間以内・朝食前・服薬前・排泄後
 [夜] 就寝前 ※入浴や飲酒の直後は避けましょう

- 上腕血圧計を選びましょう。

出展:日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

健康相談は すこやか相談所へ

自分の中のストレスに気づこう！



毎年3月は「自殺対策強化月間」です

適度なストレスはこころを引き締めて、仕事や勉強の能率をあげてくれますが、大きなストレスや、小さなストレスでも溜まり過ぎると、こころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につき合うためには、過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、自分に合うストレス対処法を見つけることが大切です。あなたのこころの状態をチェックし、こころの健康づくりに役立ててください。

質問項目 (最近2週間の状態)	いつも (5点)	ほとんど いつも (4点)	半分以上 の期間を (3点)	半分以下 の期間を (2点)	ほんの たまたまに (1点)	まった くない (0点)
1 明るく、楽しい気分で過ごした。						
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。						
3 意欲的で、活動的に過ごした。						
4 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。						
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。						



5つの回答の合計点を計算してください

(判定)

13点以上	特に心配ありません。こころの健康が保たれている状態です。これからもストレスを溜めない生活を続けましょう。
13点未満、または、いずれかに0点または1点の回答があるとき	こころが疲れている状態です。以下のポイントを参考に過ごしましょう。日常生活に支障が出るようであれば、相談機関や専門機関等への相談をお勧めします。

WHO-5精神的健康状態表(1998年版)をもとに大津市保健総務課が作成

ストレスと上手につきあうポイント

- ・リラクゼーション法を身につける(腹式呼吸や入浴、好きな音楽を聴くなど)
- ・バランスの取れた食事をとる
- ・良質な睡眠をとる
- ・適度に運動をする
- ・親しい人たちと交流する時間をもつ
- ・自然を親しむ機会を多く持つ



両手を上に伸ばしながら胸を張る

～家族や周囲の支えが大切な人を守ります～

周囲の人が気づきやすい変化

- ・表情が暗い
- ・一人になりたがる
- ・独り言が増えた
- ・ミスや物忘れが多い など

その人らしくない行動が続いている時は専門機関に相談するよう勧めてください

身近なこころの相談先としてすこやか相談所があります。

