



すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。来所・電話・訪問による相談を行っています。

※来所相談の場合は、事前に予約をお願いします。【相談時間】 月～金曜日（祝日を除く）9～12時、13～17時

【相談内容】 ★健康に関する相談（生活習慣病、介護予防など） ★健診結果の見方と相談

★育児相談（計測を含む） ★妊産婦の相談（母子健康手帳の交付を含む） ★その他、心身の健康に関する相談

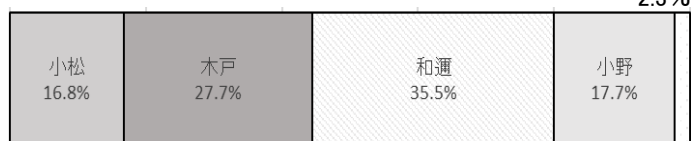
防災のアンケート結果について～ご報告～

＼ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました！／

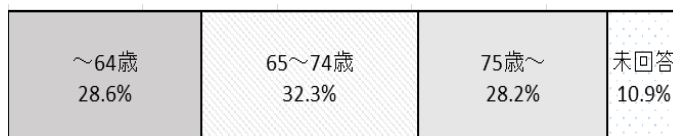
昨年度、市民の方に「防災に関するアンケート」を実施し、220名の方から回答をいただきました。



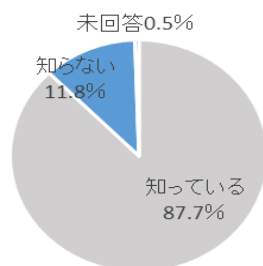
■回答者の学区別割合



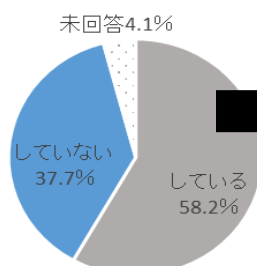
■回答者の年齢別割合



■避難場所の把握

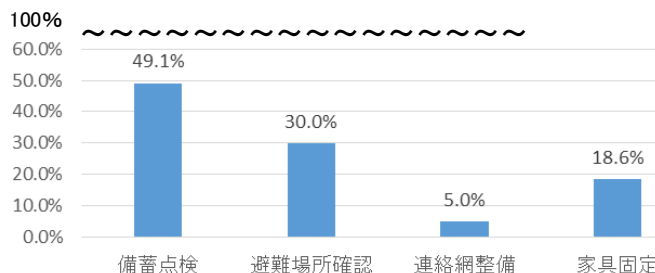


■災害対策の有無



理想はどの項目も100%ですよね…。

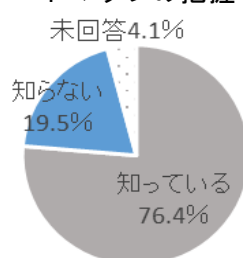
■具体的な対策方法（全体）



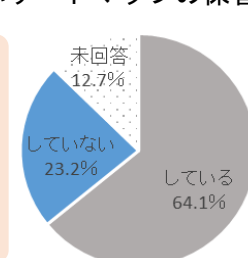
■防災情報の入手方法：

- ・全体では、テレビ、インターネット、ラジオの順での入手が多い。
- ・64歳以下では、インターネットの利用がほとんどだが、テレビからの入手も約半数。
- ・65～74歳では、テレビからが多いものの、インターネットの利用も7割を超えている。
- ・75歳以上では、テレビからの入手が8割近い。

■ハザードマップの把握



■ハザードマップの保管



防災に関する情報はこちらから確認↓

8月30日～9月5日は、防災週間です！！

* 防災ポータルサイトでは、災害情報、避難場所やハザードマップ、非常持出品などを確認することができます。いざという時、どこに避難すればいいのか、何を用意しておけばいいのかなど、準備の参考にご確認ください。防災ポータルサイトは、こちらから⇒



* インターネットが使えない・ハザードマップが自宅にない方

危機・防災対策課（077-528-2616）もしくは和邇すこやか相談所までお問い合わせください。

* 市からの避難情報は、以下から受け取ることができます。

- ・エリアメール、緊急速報メール（携帯電話会社が市内の携帯電話に配信。一部対象外機種あり）
- ・大津市防災メール、大津市防災ナビ（詳細は、防災ポータルサイトからご覧ください）
- ・テレビのdボタン



第10回志賀健康いきいき祭を開催します！

日時：令和6年9月28日（土）9：30～12：00 場所：和邇市民体育館、和邇文化センター

催し：大津赤十字志賀病院の講演会、認知機能測定、血管年齢測定、骨密度測定、歩行解析、体力測定、健康相談、健康体操、脳トレ、ハンドマッサージ、介護用品の展示、食事メニューの展示、福祉施設紹介と物販、クラフトコーナー、カフェスペースなど 参加費：無料 * ご来場の方は、上履きをご持参ください。／



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

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 シンボルマーク
おおつ げんき丸

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