



# 膳所すこやかだより



令和4年度 第1号

【発行】膳所すこやか相談所 膳所二丁目5番5号 TEL077-522-1294

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りを対象に、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。皆様のご利用をお待ちしています。

## 膳所すこやか相談所のスタッフ

保健師 所長	佐野
平野学区担当	米丸
膳所学区担当	角野
富士見学区担当	木林
晴嵐学区担当	石原
助産師	三浦
ヘルスアドバイザー	竹内・鈴木

## 《膳所すこやか相談所地図》



## 6月7月の健康相談

会場	日時
富士見市民センター	6月23日(木)、7月28日(木) 10時~12時
晴嵐市民センター	6月14日(火)、7月12日(火) 10時~12時
膳所すこやか相談所	月~金曜日(祝日を除く) 午前9時~12時 午後1時~5時



10ポイント



**予約制**  
にしています。

予約先：膳所すこやか相談所  
電話 522-1294

## 腸管出血性大腸菌感染症にご注意下さい

O157をはじめとする腸管出血性大腸菌による感染症です。この菌は本来、動物の腸管内にすんでおり、**汚染された食品や水の飲食**で感染します。また、**感染者の糞便で汚染された物(タオル・ドアノブ・浴槽など)**を介して人から人へ感染することもあります。

### 【主な症状】

腹痛、下痢、血便等

溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症など深刻な合併症をおこす事もあります。

### 【予防について】

#### ① 食材はよく洗い、十分に加熱調理をしましょう

腸管出血性大腸菌は熱に弱く、75℃以上、1分以上の加熱で死滅します。生肉・加熱不十分な食肉は食べないようにしましょう。加工肉(ハンバーグ等)は内部が汚染されている可能性があるため中まで十分に加熱しましょう。

#### ② 調理前、食事の前、排泄後、動物を触った後などは丁寧に手を洗いましょう

「すこやかだより」は大津市のホームページからもご覧頂けます。アドレス <http://www.city.otsu.lg.jp/>

# 特定健康診査を受けましょう!



特定健診は、生活習慣病の前ぶれとなる、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)」に重点をおいた健診です。

〈対象〉 40～74歳の天津市国民健康保険加入者

〈料金〉 **無料**

〈実施期間〉 受診券が届いた日から(6月頃)令和5年1月末まで

〈実施場所〉 県内登録医療機関



BIWA-TEKU

100ポイント

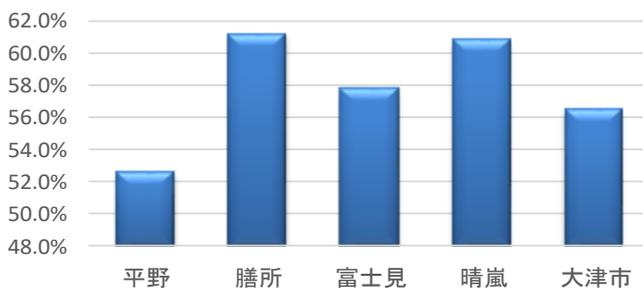
※詳しくは受診券と同封のチラシをご確認ください。

※なお、他の保険にご加入の方は、ご加入の医療保険者へご確認ください。

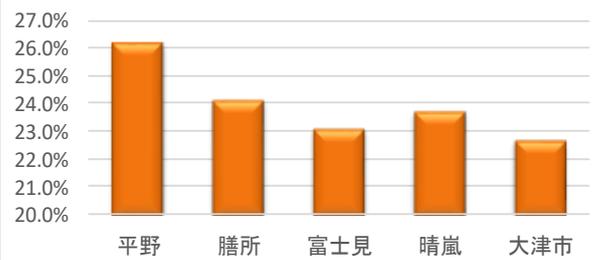
## ○特定健診結果からみる膳所すこやか相談所エリアの特徴

膳所すこやか相談所エリアの健診受診率は、令和2年度はコロナ禍の影響を受け低下していますが、天津市の平均を上回っています。一方、運動習慣がなかったり、間食などを摂取される方の割合が天津市全体より高い割合になっている学区もあります。運動不足や食生活の乱れは、生活習慣病に繋がる恐れがあります。また、脳梗塞や心臓病になるリスクが上がり、介護が必要になる原因にもなります。健診結果の見方や出張健康講座等、健康に関するご相談については、すこやか相談所をご活用ください。

### 1回30分以上の運動習慣なし



### 朝昼夕3食以外の間食や甘い飲み物(毎日)



※令和2年度 天津市特定健診結果データより引用

## 胃がん検診(胃部エックス線検査)

〈日程・会場〉 9月22日(木) 富士見市民センター

10月6日(木) 膳所すこやか相談所

11月15日(火) 平野市民センター

〈対象〉 40歳以上の市民 ※一部対象外となる場合あり

〈検査内容〉 バリウムによる胃部エックス線検査

〈料金〉 1,600円(天津市国保加入者、70歳以上の方、65歳から69歳の後期高齢者医療制度加入者、生活保護世帯等の方、市民税非課税世帯の方は無料)

〈申し込み〉 保健所健康推進課 電話: 528-2748

\*時間(午前中)は申込み時にお知らせします。

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況で中止する場合がありますのでご了承ください。

\*昨年度胃がん検診(内視鏡検査)を受診した方は今年度の胃部エックス線検査の受診はできません。



BIWA-TEKU  
100ポイント

**7/15**

より受付開始

ネットでも予約可能



## 6月・7月のイベント

・**マタニティサロン**: 母親になる準備や赤ちゃんとの生活のお話をします。7/27(水)

・**離乳食教室** 離乳食の悩みや不安を栄養士に気軽に相談できます。

    { **前期教室**: 対象は生後4か月～6か月の児(第1子限定)・・・6/20(月)

    { **後期教室**: 対象は生後7か月～9か月の児・・・・・・・・・・6/20(月)

    { **オンライン**(Webexを使用します)・・・・・・・・・・6/27(月)、7/25(月)

各イベントの詳細やご予約は、天津市のホームページよりご確認ください。