

膳所すこやかだより

令和7年度 第2号

【発行】膳所すこやか相談所 膳所二丁目5番5号 電話：077-522-1294

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・体重の計測や育児相談などを実施しています。

9月～12月の健康相談

会 場	日 時
富士見市民センター	9/25、10/23、11/27、12/25 10：00～12：00（第4木曜日）
晴嵐市民センター	9/9、10/14、11/11、12/9 10：00～12：00（第2火曜日）
膳所すこやか相談所	月～金曜日（祝日、12/29～1/3を除く） 9：00～12：00、13：00～17：00

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

災害に備えましょう

初夏から秋にかけては、特に台風や大雨の自然災害が発生しやすい季節です。

災害から命を守るためには、一人ひとりの災害に対する心構えや知識と蓄えが重要です。

災害に対するご家庭での備えを確認し、もしもの時に備えておきましょう。



★非常用持ち出しバッグを準備する

右の『災害の「備え」チェックリスト』で確認！



こちらから
ダウンロード
できます

★食料や飲料を備蓄する

3日分の食料と飲料水（1日1人3Lが目安）を備蓄する

★家具の置き方を工夫する

例えば… 家具を壁に固定する

倒れた時に出入り口をふさがないように配置する

★家族で安否確認方法を話し合う

災害用伝言ダイヤル「171」…伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生することができます

★避難場所や避難経路を確認する

→『大津市防災ポータルサイト』で
近くの避難場所をチェック！



「災害が起きる前にできること」（首相官邸HP）
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html> をもとに膳所すこやか相談所作成

災害時のアイデア

新聞紙の活用 … 羽織る、かけ布団の代わりにするなど、暖をとることができます

くしゃくしゃに丸めた新聞紙をポリ袋に入れてその中に足を入れるのもよいです

大津市では“急性心筋梗塞”が多い

- ・ 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）

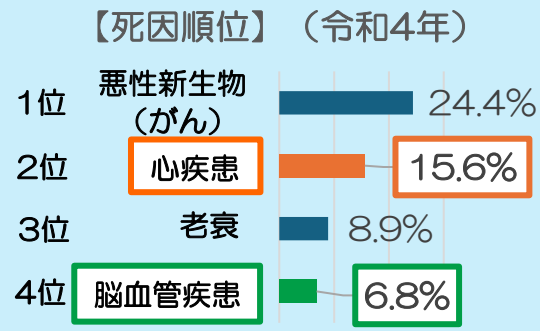
急性心筋梗塞ってなに？



- 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。

図表 1



図表 2

出展：大津市「統計年鑑」

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！～

- ## ★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」

- ★汁物は臭だ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

大津市の目標は、
8.0g 未満/日

＜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ウイナナーソーセージ (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。