

膳所すこやかだより

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

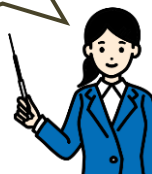
保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんから高齢者まで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。

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。

9月～12月の健康相談

会 場	日 時
富士見市民センター	9/24、10/22、11/26、12/24 10:00～12:00(第4木曜日)
晴嵐市民センター	9/8、10/13、11/10、12/8 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

糖尿病と食事

糖尿病は、インスリンというホルモンが十分に働かず、血液中の糖が高い状態が続く病気です。

血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、全身の臓器に障害を引き起こします。

糖尿病の予防には健康的な生活習慣(食事・運動)が大切です。

今回は「血糖値と食事」について、クイズにチャレンジしてみましょう！

～血糖値と食事クイズ～ Q:血糖値を上げにくいのはどちらでしょうか？

- | | | |
|------|---------------------|--------------------|
| 食事回数 | ① 朝食を食べない
(1日2食) | ② 朝食を食べる
(1日3食) |
| 食事 | ① 塩おにぎり | ② チャーハンおにぎり |
| 運動 | ① 運動後に食べる | ② 運動前に食べる |
| 間食 | ① せんべい | ② ナッツ |



正解 は…全て ② です！

- | | |
|-------|--|
| 食事回数… | 朝食を食べないと、昼食・夕食後に血糖値が大きく上昇してしまいます。 |
| 食事 … | 米以外に油や具材が含まれている方が血糖値の上昇をおさえられます。
ただし、カロリーは高いことがあるので、肥満の方は注意が必要です。 |
| 運動 … | 運動することでエネルギーが消費され、血糖値が下がるため、運動前に
食べることがおすすめです。 |
| 間食 … | せんべいは米を原材料としているため、血糖値が上がりやすいです。 |

膳所すこやか相談所では、健康のために普段の生活の中で取り組めることを一緒に考えます。
ぜひご相談ください。

防災×健康

／ 知っておこう・備えておこう ／

避難所での感染症予防

今すること

☑ 非常持ち出し品の準備

マスク、体温計、ビニール袋、アルコール消毒液、ウェットティッシュ等の感染症対策用品も備えておく

☑ 地域の災害リスクを確認

ハザードマップで住んでいる地域の災害リスクを確認

☑ 避難場所・避難所の確認

近くの避難場所や避難所がどこにあるかを確認



詳しい防災情報は「大津市防災ポータル」
をご確認ください！



番外編～避難行動について考える～

避難所が過密状態になることを防ぐため、
可能な場合は以下の選択肢も検討する。

- ☑ 安全な場所に住んでいて身を寄せられる
親戚や知人宅への避難
- ☑ ハザードマップで自宅が着色されてい
ない場合は在宅避難

避難所ですること

☑ 手洗い

食事の前後やトイレの後など、こまめに手を洗う。
水がない時は、ウェットティッシュで拭き取ってか
ら、アルコール消毒を行う。



☑ 換気

室温や湿度にも注意
し、ドアや窓を開けた
り扇風機等を使ったり
して換気する。

☑ 定期的な清掃

特に不特定多数が使
うトイレや共有スパー
スは、定期的に清掃・
消毒を行う。

☑ 咳エチケット

発熱・咳などの症状がある場合は、軽い症
状であってもマスクをつける。
マスクがない時は、ティッシュやハンカチ、
袖を使って口や鼻をおさえる。



☑ 必要に応じて受診

発熱や咳、下痢、嘔吐などの症状がある場
合や、けがをした場合は、速やかに医師の
診察を受ける。

出典：大津市「災害時における避難所での感染症対策について」<https://www.city.otsu.lg.jp/soshiki/005/1223/g/c/k/32651.html>
厚生労働省「被災地での健康を守るために」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html>

普段からの予防接種も大切です

避難所で流行しやすいインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防には予防接種が有効です。
10月から3月までは65歳以上の方等を対象に接種費用の助成があります。
詳細はホームページをご覧ください。

【問】大津市保健所保健予防課 077-526-6306



高齢者の
予防接種