



和邇すこやかだより



【発行】和邇すこやか相談所（和邇文化センター内）
所在地：大津市和邇高城12

電話：077-594-8023
FAX：077-594-4189

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）
9：00～12：00
13：00～17：00

【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

ヒートショックにご用心！

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管に関する病気が起こることを「ヒートショック」と呼びます。

温度差をなくす環境づくりを！

- 食後すぐや、飲酒後、服薬後の入浴は避けましょう
食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。
- 入浴前後に水分補給
入浴すると汗をかき、体の水分が減ります。脱水症状や熱中症を防ぐために十分な水分補給を。
- 脱衣室はあたたためて
部屋間の温度差をなくす。
- 入浴する前に同居者に一声かけましょう
- 入浴は浴室全体が暖まってから
シャワーで湯張りをしたり、浴槽のフタを開けるなど湯気で浴室を暖める。
- 湯温は、41℃以下に
- かけ湯で体を慣らしてから入浴を
- 暖まりすぎは危険、入浴は10分以内に
- 浴槽から急に立ち上がらない
めまい・立ちくらみ予防のため、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

災害に備えましょう！

志賀ブロック内各学区の防災ハンドブックを配布しています。ご希望の方は、和邇すこやか相談所までご連絡ください。

住んでいる所が危険なのか確認し、防災関連情報を知っておきましょう。
「防災ポータルサイト」が便利です→



●避難行動を考えましょう

家庭内での連絡手段や集合場所の確認、避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

●非常持ち出し品を準備しましょう

いざという時に備えて、生活に必要なものをまとめておきましょう。欲張りすぎず、最低限のものだけをまとめておきます。各自1つリュックを用意し、それぞれが持ち出しやすい場所に保管しましょう。玄関先や車のトランクなど、分散して保管しておいた方がよいでしょう。

| 分類 | 持ち出し品例 |
|-----------|--|
| ＜食料関係＞ | 飲料水、非常食 ※最低3日分が目安になります。 |
| ＜貴重品＞ | 現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、免許証 |
| ＜日用品＞ | 懐中電灯、ラジオ、電池、ライター、ナイフ 缶切り、ビニール袋、歯ブラシ、モバイルバッテリー、ティッシュ |
| ＜衣類系＞ | 衣類、毛布、下着、手袋、タオル |
| ＜救急・安全関係＞ | 包帯、絆創膏、ガーゼ、常備薬、ヘルメット 防災ずきん、マスク、消毒系 |
| ＜その他＞ | 生活用水など ※ご家族で必要なものを話し合ってみてください。 |

各種教室

※一部の健診・教室は
大津市けんしん等ネットシステム（ネット予約）が御利用いただけます！



マタニティサロン 乳幼児健診 離乳食教室（会場参加・オンライン）大津市各種がん検診等のご案内 等
詳細は大津市のホームページでご確認を
問い合わせ先 健康推進課 電話：528-2748



メタボリックシンドロームクイズに挑戦!

※メタボリックシンドローム（メタボ）とは…「内臓脂肪型肥満」に加え、「高血糖・高血圧・脂質異常」などが重なっている状態のことをいいます。メタボの状態を放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞、糖尿病合併症など様々な病気を発症する危険があり、メタボの予防には運動習慣や食習慣の改善などが大切です。

第1問

健診で腹囲を測るのはなぜ？

- ① 皮下脂肪の量の目安を知るため
- ② 内臓脂肪の量の目安を知るため



答え

②

腹囲は内臓脂肪の量の目安となります。また、腹囲はメタボリックシンドロームの診断基準の一つです。

第2問

体重や腹囲を落とすと、改善されるのは？

- ① 高血圧
- ② 高血糖
- ③ 脂質異常



答え

全部

体重や腹囲を落とし、内臓脂肪を減らすと、内臓脂肪から分泌される高血圧や高血糖、脂質異常症等を引き起こす物質が減るので、高血圧や高血糖、脂質異常症等が全て改善されます。

第3問

減量効果が高いのはどっち??

- ① 30分×1回の運動
- ② 10分×3回の運動
- ③ どちらも同じ



答え

③

運動による減量効果は、連続した30分でも合計30分でも、同じだといわれています。続けることが大切です！

第4問

間食として食べるならどっち??



サラダチキン



フランクフルト

答え

サラダチキン

サラダチキンの方が、たんぱく質が豊富です。フランクフルトは、脂質が多く高カロリーです。間食を選ぶ際は、糖質や脂質の摂り過ぎに注意し、たんぱく質を含むものをなるべく選びましょう。