



膳所すこやかだより

令和2年 第2号

膳所すこやか相談所

膳所二丁目5-5

(電話) 522-1294

(FAX) 522-1198



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。

できる限り事前連絡をお願いします



BIWA-TEKU

10ポイント

完全予約制にしております

健康相談

出張健康相談

会場	日時
膳所すこやか相談所	月～金曜日（祝日を除く） 9:00～12:00 13:00～17:00

会場	日時
富士見市民センター	毎月第4木曜日 10:00～12:00 8月27日・9月24日
晴嵐市民センター	毎月第2火曜日 10:00～12:00 8月11日・9月8日



【申込み・問合せ】

膳所すこやか相談所

電話 522-1294

新型コロナウイルスの影響で、体を動かす機会が減ったり、ご心配・お疲れを感じておられないか。

大津市のホームページでは、「新型コロナウイルス感染症関連情報」の一番下の段に、百歳体操、などの自宅でできる体操の紹介や小さなお子さま・児童向けのおうちでできる健康づくりと過ごし方のヒントなどを載せています。

離乳食の進め方やイヤイヤ期の関わり方などの子育て情報動画も配信しています。是非、ご利用下さい。

<https://www.city.otsu.lg.jp/kenko/2020/2/index.html>



離乳食

動画配信始めました!

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため離乳食教室を長期間お休みしています。教室でお伝えしている離乳食初期の内容や、中期・後期についての動画、離乳食お悩みQ&Aを大津市ホームページにのせています。是非、ご利用ください。



- ・ホップステップ離乳食5-6か月
- ・ホップステップ離乳食7-8ヶ月
- ・ホップステップ離乳食9-11か月
- ・離乳食の赤ちゃん栄養相談Q&A

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歳の大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令和3年1月末まで

〈実施場所〉県内登録医療機関

※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。



BIWA-TEKU

100ポイント

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

※裏面へ続く

乳幼児健診について

新型コロナウイルス感染症拡大予防対策のため当面の間、健診時期をずらしてご案内しております。乳幼児健診（集団健診：10か月児健診、1歳9か月児健診、2歳6か月児健診、3歳6か月児健診）はすべて予約制です。事前にインターネットもしくは電話にてご予約ください。

【申込み・問合せ】 保健所健康推進課 電話 528-2748

赤ちゃん相談会について

1歳になるまでの赤ちゃんを対象に、育児相談、栄養相談、発達相談、歯科相談等を予約制で行っています。

【申込み・問合せ】 膳所すこやか相談所 電話 522-1294

※いずれも詳細は天津市のホームページまたは広報おおつ（7月15日号）をご覧ください。

胃がん検診(胃部エックス線検査)

7月15日(水)より受付開始しています

日 程	会 場
10月21日(水)	膳所市民センター
11月4日(水)	膳所すこやか相談所

※時間(午前中)は申し込み時にお知らせします。
 ※定員に達した場合はお断りすることがございます。
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止する場合がありますのでご了承ください。

【対象】 40歳以上の市民
 (一部対象外となる場合有り)

【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歳まで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)

【申込み・問合せ】 保健所健康推進課 電話 528-2748



熱中症に注意しましょう！

新型コロナウイルスの出現に伴い、「新しい生活様式」(身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや3密を避ける等)が求められています。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- ① 暑さを避けましょう
- ② 適宜マスクをはずしましょう
- ③ こまめに水分補給しましょう
- ④ 日頃から健康管理をしましょう
- ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

※詳しくは環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください。
 URL: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



9月24日～30日は結核予防週間 結核は今でも日本の重大な感染症です！

結核患者の多くが高齢者です。
 65歳以上の方は年1回、胸部エックス線検査を受けましょう。

以下の症状があれば、医療機関を受診しましょう。

- 2週間以上せきやたんが続く
- 2週間以上微熱が続いている
- なんとなく胸が痛い
- 食欲がなく最近体重が減ってきた、等



《肺がん結核検診》

【対象】 40歳以上の天津市に居住する者
 【内容】 ①胸部エックス線検査(65歳以上無料)
 ②喀痰細胞診(該当者のみ)
 【料金】 ①800円 ②1,000円
 【予約】 予約の有無は直接実施医療機関へ
 【問合せ】 保健所健康推進課 電話 528-2748

複十字シール
 運動キャラクター
 「シールぼうや」

