



膳所すこやかだより



令和3年度 第4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に、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。

完全予約制にしております。

健康相談



BIWA-TEKU
10ポイント

完全予約制にしております

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



【申込み・問合せ】
膳所すこやか相談所
電話 522-1294

会場	日時
富士見市民センター	毎月第4木曜日 10：00～12：00 12月23日・1月27日
晴嵐市民センター	毎月第2火曜日 10：00～12：00 12月14日・1月11日

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって、中止する場合がありますのでご了承ください。

マタニティサロン(母親教室)

大津市けんしん等ネット予約システム

日時：1月18日(火) 13:30～15:30 (受付13:15～)
場所：明日都浜大津2階 健康づくり会議室
定員：先着10名 参加費：無料
内容：助産師のお話(妊娠中の過ごし方や赤ちゃんとの生活)
妊娠・出産・子育てなんでも相談等
持ち物：母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装、飲み物
申込み：中すこやか相談所 電話 528-2941
または、ネット予約システムで申込み
※オンライン参加も可能です。ご希望の方は申し込み時にお伝えください。



20ポイント



教室開催の2か月前から
予約可能です



<https://yoyaku.karada.live/?/login/otsu>

離乳食教室(前期)



20ポイント

【日時】 12月 17日(金)
10:30～11:30 (受付10:00～)
【会場】 膳所児童館
【対象】 4か月から6か月の児とその保護者
(第1子限定)
【内容】 ・離乳食に関する質問にお答えします
・グループワーク
【持ち物】 バスタオル・オムツ・ミルク
お気に入りのおもちゃなど
【定員】 10名

【申し込み先】
電話で健康推進課(電話:528-2748)、
または「大津市けんしん等予約ネットシステム」
へ(上記のQRコードよりご予約いただけます)

大津市ホームページの動画「ホップステップ離乳食」の対象月齢のものをご覧になってからお申込みください。

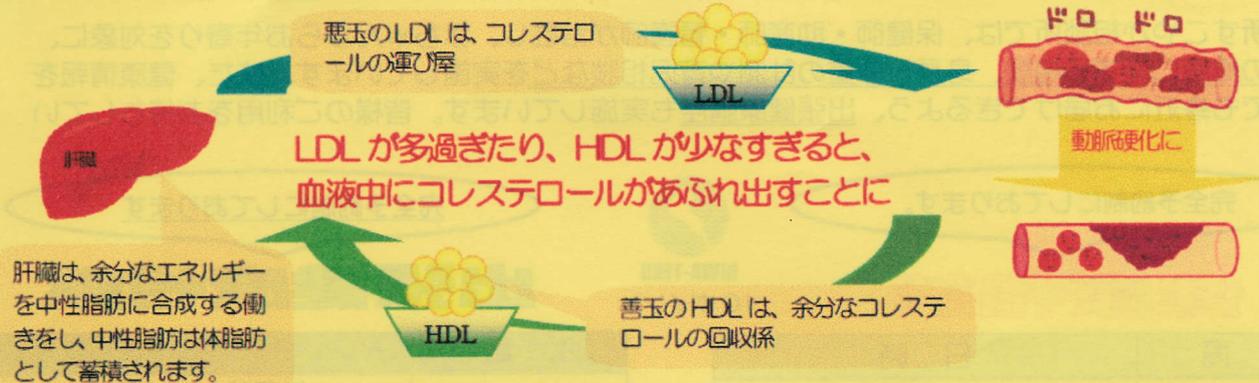


- ・ホップステップ離乳食5-6か月
- ・ホップステップ離乳食7-8ヶ月
- ・ホップステップ離乳食9-11か月
- ・離乳食の赤ちゃん栄養相談Q&A

脂質異常だと、カラダの中がこんな状態になっています！

<脂質異常になる仕組み>

血液中の脂質は体に不可欠な役割を果たしていますが、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多くなると、血管や内蔵に蓄積され、動脈硬化を促進させます。



さらに重症化すると！

動脈硬化により脳梗塞や脳出血、心筋梗塞となることがあります。命に関わる深刻な病気です。

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歳の大阪市国民健康保険加入者

〈料金〉無料（ピンク色の特定健康診査受診券と国民健康保険被保険者証を持参ください）

〈受診方法〉☆ 医療機関で個別受診、または集団健診のいずれか一方で受診ください。

- 県内登録医療機関に個別受診（令和4年1月31日までに受診してください）
- 集団健診で受診（下記の日程で実施します）

R4年1月31日（月）	大津市民会館 小ホール
R4年2月3日（木）	瀬田公園体育館
R4年2月25日（金）	大津市民会館 小ホール
R4年3月6日（日）	瀬田公園体育館

<申し込み>

電子申請または、申込書を郵送しますので、528-2742にお電話ください。
（定員になりましたら、締め切ります）

※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。

食物アレルギーについて

楽しく離乳食を進められていますか。食物アレルギーについて心配されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この機会に、食物アレルギーについて正しく知りましょう♪

【よくある質問】

Q1. アレルギー予防のために、離乳食自体の開始時期を遅らせた方がよいのでしょうか？

A1. 予防のために遅らせる必要はありません。

バランスの良い栄養摂取のため適切な時期からの開始が大切です！

Q2. 食物アレルギーの症状が出たときの対処法を教えてください。

A2. 気になる症状が見られた場合はかかりつけ医に相談し、医師の指導のもと進めましょう。

Q3. 妊娠中や授乳中にアレルギーの出やすいものを避けた方がいいのでしょうか？

A3. 最近の研究結果では、妊娠中や授乳中に特定の食物を制限することでアレルギーの発症予防効果はないといわれています。バランスの良い食事を心がけましょう！

アレルギーに関して不安なことがあれば、すこやか相談所までご相談ください。

アレルギーの詳細につきましては、こちらのQRコードよりご確認ください。⇒

※小児のアレルギー疾患保健指導手引きより引用



アレルギー
ポータル
公式サイト