



保健師の健康一口メモ No.103

お酒をたしなむ大人が気をつけたいこと

新年度が始まりました!コロナ禍でおうち時間が増えた今、皆さんの飲酒習慣はいかがでしょうか?

適度な飲酒量って? 適量: 純アルコール20g



適正飲酒10か条

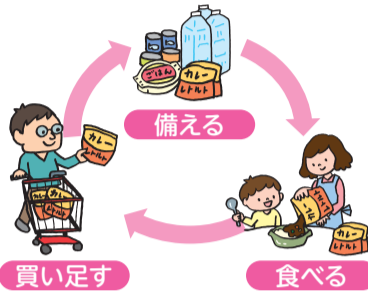
- 1 談笑し、楽しく飲むのが基本です
2 食べながら、適量範囲でゆっくりと
3 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
4 つくろうよ、週に2日は休肝日
5 やめようよ、きりなく長い飲み続け
6 許さない、他人への無理強い・イッキ飲み
7 アルコール、薬と一緒に飲むのは危険です
8 飲まないで、妊娠中と授乳期は
9 飲酒後の運動・入浴、要注意
10 肝臓など、定期検査を忘れずに

【アルコール関連問題などに関するお問い合わせ】
健康相談 2階24番 4809-9968

安全・安心

ちょこっと防災
簡単!おすすめ!備蓄方法「ローリングストック」

避難所にある備蓄食料は数が限られています。皆さんはどのぐらい災害時の備えをされていますか?



安全安心 1階8番 4809-9820

自転車交通事故に備えて保険に入りましょう

大阪府内では府条例により自転車利用者は保険加入が義務付けられています。自転車は、車の仲間であり、車と同じように様々な事故の危険が潜んでいます。



詳しくは、大阪市HPをご覧ください

4月6日(火)~15日(木)は春の全国交通安全運動期間です!
安全安心 1階8番 4809-9819

春の地域安全運動

~みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり~

4月19日(月)~28日(水)は春の地域安全運動期間です!

防犯機能付電話で
あなたの大切な家族を詐欺からブロック
東淀川警察署員が防犯機能付電話「★ゲキタイでんわ」の購入・設置・設定のお手伝いをします。

防犯機能付電話機の使用

自動録音や自動着信拒否など
様々な機能が付いた電話機があります。
詐欺の被害は電話から!!
防犯機能付電話を付けて詐欺被害ゼロ!!



東淀川警察署 6325-1234

施設からのお知らせ

東北環境事業センター

4月1日(木)から資源ごみ・容器包装プラスチックの収集を民間委託します

委託業者の収集車両には、大阪市から受託していることを表示し、作業員は受託者である腕章をつけています。

東北環境事業センター 6323-3511

東淀川図書館

おたのしみ会「ぴよんぴよん」

日時 4月3日(土)14:00~14:30
場所 東淀川図書館 多目的室
対象 幼児・児童とその保護者
定員 8組(前日16:00までに事前申込要・先着順)

「なにわ語り部の会」のおはなし会

毎月第4土曜日に、素話で昔話などの物語を語るおはなし会を行っています。

日時 4月24日(土)13:30~14:00
場所 東淀川図書館 多目的室
対象 子どもから大人まで
定員 10名(前日16:00までに事前申込要・先着順)

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合があります。
東淀川図書館 6323-5476

東淀川区子ども・子育てプラザ

きせつの工作「こいのぼり」

こどもの日にちなんでこいのぼりを作ります。親子で楽しみましょう。

日時 4月22日(木)10:00~11:00
場所 東淀川区子ども・子育てプラザ
対象 当プラザに登録されている乳幼児の親子
定員 30名(但し、材料がなくなり次第、終了)
申込 4月21日(水)10:00~受付 (一時保育)なし

プラザの行事予定は変更する場合がありますので、HPでご確認ください。

東淀川区子ども・子育てプラザ 6327-5650

健康掲示板

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

Table with 4 columns: 日時, 場所, 対象, 費用. Content: 5月8日(土)・24日(月) 9:30~11:00, 区役所4階(予定), 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方(持持物) 受診券・保険証・特定健診個人票, 無料

各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

Table with 4 columns: 内容, 対象者, 費用, 日時. Content includes: 大腸がん検診, 肺がん検診, 乳がん検診, 骨粗しょう症検診, 胃がん検診, 子宮頸がん検診, 前立腺がん検診, 結核健診

※1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。
※2 かくたん検査の対象には要件があります。
※3 医療機関で実施。

保健企画 2階22番 4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



広告

