



## 大阪市認知症サポーター ステップアップ研修のお知らせ

認知症の人は、皆さんの少しのお手伝いがあれば、自分でできることがたくさんあります。ステップアップ研修を受講して、ちーむオレンジサポーターの一員として活動しませんか？

**日時** 2月13日(金) 13時～17時

**場所** 浪速区在宅サービスセンター 1階多目的室  
(難波中3-8-8)

**対象** ①②とも満たしている方 ①大阪市在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者、②ちーむオレンジサポーターとして活動の意思がある方

**持ち物** 筆記用具

**申込** 電話、ファックス、ホームページ



**問合せ** 浪速区オレンジチーム(浪速区社会福祉協議会内)

☎ 6636-6071 ☎ 6636-6028

## 健康



### ノロウイルスにご用心

ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手指などを介して感染し、胃腸炎症状を引き起こします。今年もノロウイルス食中毒の流行期がやってきました。一般的な衛生管理に加え、ノロウイルス食中毒予防のポイントをおさえておきましょう！

- ①適切な体調管理 嘔吐や下痢の症状があるときは食品を取り扱わないようにしましょう。
- ②適切な手洗い アルコール消毒はノロウイルスには有効ではありません。石鹸を使ってしっかり手洗いをしましょう。
- ③適切な調理器具の消毒 次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系消毒薬を使用しましょう。
- ④食品の十分な加熱 ノロウイルス汚染のおそれのある食品は「中心部が85～90℃で90秒以上」加熱しましょう。

**問合せ** 区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9973 ☎ 6644-1937

## みんなで歌レク! 楽しみながらフレイル予防

要申込

童謡などを歌いながら、座ってできる手足の運動、発声、姿勢や呼吸法、無理なく楽しく続けられる音楽レクリエーションです。歌って、笑って、健口(けんこう)運動!心も体も健康に!

### ●フレイル予防とは?

フレイル(加齢で心と体の動きが弱くなってきた状態、虚弱)を予防すること。社会参加・健康的な食事・継続的な運動により健康寿命をのばす活動。

**日時** 1月8日(木)、15日(木)、22日(木) 全3回  
10時20分～11時50分

**場所** 難波市民学習センター

**対象** どなたでも **定員** 25名(先着順)

**持ち物** 飲みもの、動きやすい服装で参加

**講師** 田倉みさ(大阪市生涯学習インストラクター、大学非常勤講師)

**費用** 4,800円(3回分) **申込** 電話、来館

**問合せ** 大阪市立難波市民学習センター  
(湊町1-4-1 OCATビル4階)

☎ 6643-7010 ☎ 6643-7050



## 精神科医師による こころの健康相談

無料 要申込

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談してみませんか?解決に向けて一緒に考えていきましょう。

**日時** 1月16日(金)午後、22日(木)午前

**場所** 区役所 **申込** 電話

**問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)

☎ 6647-9968 ☎ 6644-1937

## 高齢者の結核が増加中! 年1回は結核健診の受診を!

要申込

大阪市では、高齢者の結核患者が増えていて、2人に1人は70歳以上です。過去に吸い込んだ結核菌が加齢による免疫力低下などのために増殖し、発病することがあるからです。咳や痰などの症状が現れにくい場合があるため、年に1回は結核健診を受けましょう!

### ●結核健診はいいことづくめ!

**いいこと①** 結核を早く発見できれば入院せずに治療できる可能性が高くなります。

**いいこと②** 胸のレントゲン撮影なので簡単に受けることができます。

**いいこと③** 15歳以上の市民の方は無料です。

※予約不要で持ち物もいりません。

**日時** 1月20日(火)、2月4日(水)、3月24日(火)  
10時～11時

**場所** 区役所3階 エックス線室

**問合せ** 区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

Vol.116

## なでこちゃんの 健康広場



### お酒と健康について

#### ●お酒の適量を知っていますか?

アルコールは全身に影響を及ぼし、飲み過ぎは様々な病気を引き起こします。自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

#### ●お酒の影響は人によって違う!

年齢、体質、性別によって個人差があります。高齢者は若者より少ない量で酔いやすいです。日本人の約40%は遺伝的にアルコール分解力が弱く、また、女性は男性よりアルコールの影響を受けやすいといわれています。

**問合せ** 区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

健康でHAPPYな未来のために、  
お酒との付き合い方を考えてみましょう!

### ●お酒の適量はどれくらい?

#### 純アルコール摂取量を意識しよう!

純アルコール摂取量はお酒に含まれるアルコールのみの量です。1日あたりの平均純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まります。

#### 《純アルコール量の計算式》

お酒の量(ml) × [(アルコール度数%) ÷ 100] × 0.8 = ( )g

#### 《純アルコール20gの目安》(いずれか1種類)

ビール(約5%): 500ml、  
ワイン(約14%): 小グラス2杯、  
缶酎ハイ(約5%): 約500ml



#### 《アルコールウォッチ》

飲酒量チェックツール(厚生労働省)  
飲んだお酒の種類を選ぶと自動で純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計算されます



## 健診のお知らせ

問合せ 区 保健福祉課(保健)

☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

種別	実施日時(受付時間)	対象	場所	
乳幼児健診	3か月児健診*	1月14日(水) 9時～	区役所3階	
	1歳6か月児健診*	1月8日(木) 13時20分～		令和7年8月21日～令和7年9月25日生まれの方
		2月5日(木) 13時20分～		令和6年6月1日～令和6年6月30日生まれの方
3歳児健診*	1月22日(木) 13時20分～	令和6年7月1日～令和6年7月31日生まれの方		
		令和4年7月1日～令和4年7月31日生まれの方		

\*乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。

