

適度な飲酒量を知って アルコール依存症を予防しよう

アルコール依存症とは…

多量飲酒を繰り返すことで、お酒の飲み方をコントロールできなくなる「脳の病気」です。誰でもなりえる病気ですが、特に女性は女性ホルモンがアルコールの分解を抑えるため、少量・短時間でアルコール依存症になりやすいと言われています。予防するために日頃から適度な飲酒量を心がけ、週2回は休肝日をもつようにしましょう。

適度な飲酒量とは(1日平均純アルコール20g)

ビール	日本酒	チューハイ(7%)
 500ml	 1合	 350ml
ワイン	ウィスキー	焼酎25度
 200ml(2杯)	 60ml(ダブル)	 100ml(コップ半分)

※ただし、女性・高齢者は半分の量

アルコール依存症は周囲に病気と理解されにくく、本人の意志の弱さや性格の問題と思われるがちですが、自分で飲酒の量を調節することは困難です。



「朝から飲みたいという気持ちが抑えられない」「手の震え、多量の汗、眠れない等の症状がある」「お酒の量を減らそうと思うが、うまいかない」など、お酒の問題で困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968

イベント・講座

サバンナ八木の世界で一番長続きするダイエット&トレーニング教室

要申込

有酸素運動マスのキャラを持ち、鍛えられた肉体美が自慢でそれに関する一発ギャグを持っているサバンナ八木さんが辿り着いたダイエットの極意をお話します。またコロナ禍で巣ごもり中にゆるんだ体をゆる〜く戻すためのお手軽なトレーニングも教えます。



サバンナ八木さん

日時 10月11日(月)
10:30~12:00(受付開始10:00~)

場所 大阪市立千島体育館

対象 16歳以上

受講料 3,000円(税込)

定員 50名(先着順)

持ち物 筆記用具・動きやすい服装・水分補給飲料・タオル

申込方法 電話※定員になり次第受付終了

主催・問合せ 千島体育館 ☎ 6553-7800

武田/モデルナ社製ワクチンの集団接種会場の新設について

大阪市では、インテックス大阪会場での接種終了に伴い、新たに4会場を設置し、令和3年9月27日(月)から集団接種を開始しています。接種会場は次のとおりです。

- 扇町プール(北区扇町1-1(扇町公園内))
- 心斎橋BIGSTEP地下2階(中央区西心斎橋1-6-14)
- 中央スポーツセンター(中央区島之内2-12-31中央会館内)
- やすらぎ天空館(阿倍野区阿倍野筋4-19-115)

開設時間 午前10時から午後7時(土日祝含む)
※心斎橋BIGSTEPについては、午前11時から午後8時(土日祝含む)

接種対象者 接種日において16歳以上の大阪市民の方

予約 毎週月曜日にその翌週(1週間分)の予約を受け付けます。
コールセンターもしくは大阪市ワクチン予約システムで予約受付

なお、大阪府下の新型コロナワクチン2回接種率(令和3年9月5日現在)は、
【65歳以上】84.7%【40~64歳】36.2%【39歳以下】11.0%です。

※接種される場合は、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方についてご理解いただいたうえで、接種をお願いいたします。

問合せ 大阪市新型コロナワクチンコールセンター(予約もできます)

☎ 0570-065670(ナビダイヤル) ☎ 6377-5670(ナビダイヤルがご利用いただけない方)

大阪市ワクチン
予約システムは
こちら



ワクチン接種に
ついて市HP



布団丸洗い乾燥サービスを実施します 要申込

利用できる方 大正区内にお住まいで、寝具の衛生管理が困難な在宅の方で、次のいずれかに該当する方。

- 1 介護保険の要介護状態区分が要介護(1~5)及び要支援(1・2)で65才以上の一人暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方。 ※介護保険非該当の方は利用できません。
- 2 身体障害者手帳(1・2級)、精神障害保健福祉手帳(1・2級)、療育手帳(重度)のいずれかをお持ちの方。 ※生活支援のできる家族等と同居している方は利用できません。

申込方法 来所にて申込用紙に記入。詳しくは次の問合せ先までご連絡ください。

申込期間 10月11日(月)~10月29日(金) 実施予定 12月6日(月)~12月17日(金)

利用料 ふとん1枚 1,000円 毛布1枚 400円

※布団等の返却には1週間かかりますので、ご注意ください。

なお、布団や毛布は有料で貸し出しております。

※申込者が100名を超える場合は、受付を終了します。

主催・問合せ 大正区社会福祉協議会(ふれあい福祉センター) ☎ 6555-7575



おいしく食べ続けるために~知っておきたい口の役割~ 令和3年度 大阪市生涯歯科保健推進事業講演会

無料・申込不要

講師 医療法人 美和会 平成歯科クリニック院長 大阪府歯科医師会理事 小谷泰子 先生

日時 11月6日(土) 15:00~17:00 場所 株式会社 藤井組 大正会館3階 大ホール

定員 60人 ※来場の際はマスクの着用をお願いします

主催・問合せ 大正区歯科医師会(大正区口腔ケアステーション) ☎ 080-9475-8727



大正消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器を点検しよう!

みなさんの家の住宅用火災警報器は設置してから10年を経過していませんか?正常に作動しますか?



- 設置した時に記入した「設置年月」または、本体に記載されている「製造年月日」を確認しましょう。
- 警報器のボタンを押す、またはひもを引いてブザー音を確認しましょう。

点検の結果、設置年数が10年を経過している場合、異常があった場合は、新しい警報器に取替えましょう!

※一般社団法人日本火災報知機工業会のホームページでブザー音を確認できます。



問合せ 大正消防署 予防担当 ☎ 6552-0119

大正図書館

どようおたのしみ会

おはなしボランティア アナソシの皆さんによる、おはなし(ストーリーテリング)、絵本、手遊びなど。

日時 10月30日(土) 14:00~14:30

場所 大正図書館おはなしの部屋

対象 幼児・小学生と保護者

定員 10名(前日17時までに来館または電話にて要申込み)

主催・問合せ 大正図書館 ☎ 6552-1116

移動図書館 まちかど号巡回日

日時 10月14日(木)・11月11日(木)

場所 ●平尾小学校東門(平尾2-21)

10:30~11:15

●市宮鶴町第三住宅1号館横(鶴町3-22)
14:30~15:00

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止・延期となる場合があります。

問合せ 市立中央図書館 自動車文庫 ☎ 6539-3305