

## 健康的な お酒の 飲み方してますか?

健康  
コラム

お酒は生活に彩りを与えてくれる半面、健康や生活に問題を引き起こす事があります。健康に配慮したお酒の飲み方を確認しましょう。



健康に関するご相談は、保健師にお気軽にご相談ください

## 健康に配慮した 飲酒の仕方を知ろう!

- ① 自らの飲酒状況等を知る。
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する。
- ③ 飲酒前または飲酒中に食事をとる。
- ④ 飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする。
- ⑤ 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける。

(厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン)

自分が問題のある飲酒量を飲んでいないか、確認してみましょう!(AUDIT-C)

判定結果の合計点数が男性6点以上・女性4点以上の場合、問題飲酒者の可能性があり、減酒の必要があります。

|                                  | 0点      | 1点       | 2点       | 3点      | 4点           |
|----------------------------------|---------|----------|----------|---------|--------------|
| アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?        | 飲まない    | 1か月に1度以下 | 1か月に2~4度 | 1週に2~3度 | 1週に4度以上      |
| 飲酒をする時には通常どれくらいの量を飲みますか?         | 1~2ドリンク | 3~4ドリンク  | 5~6ドリンク  | 7~9ドリンク | 10ドリンク以上     |
| 1度に6ドリンク以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか? | ない      | 1か月に1度未満 | 1か月に1度   | 1週に1度   | 毎日あるいはほとんど毎日 |

1ドリンク=純アルコール10g=ビール250ml、日本酒90ml(0.5合)

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

## 区保健福祉センターで実施する各種検診

要予約の検診等は定員になり次第締め切ります。詳しくは担当までお問い合わせください。

| 種類                 | 対象  | 日時  | 費用     | 内容等   |
|--------------------|---|---|--------|---|
| 特定健康診査             | 取扱医療機関でも受診できます<br>・40歳~74歳の国民健康保険加入者<br>・後期高齢者医療保険加入者 | 6月30日(日) 9:30~11:00<br>7月26日(金) 13:30~15:00                         | 無料     | 生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察等<br>必ず、被保険者証と受診券をお持ちください。 |
| 結核健診*              | 15歳以上の大阪市民の方(妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。)                | 6月10日(月)・7月23日(火)<br>10:00~11:00                                    | 無料     | 胸部エックス線検査   |
| 大腸がん検診**           | 要申込 取扱医療機関でも受診できます<br>40歳以上の方                         | 6月30日(日) 9:30~10:30<br>7月26日(金) 13:30~14:30                         | 300円   | 免疫便潜血検査(2日法)  |
| 肺がん検診**            | 要予約 取扱医療機関でも受診できます<br>40歳以上の方                         | 6月30日(日) 9:30~10:30<br>7月26日(金) 13:30~14:30                         | 無料     | 胸部エックス線検査   |
| 乳がん検診(マンモグラフィ検査)** | 要予約 取扱医療機関でも受診できます<br>40歳以上の女性(受診は2年に1回)              | 6月11日(火) 18:30~19:30<br>6月30日(日) 9:30~10:30<br>7月26日(金) 13:30~14:30 | 400円   | かく痰検査 但し、50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)600以上の方                |
| 骨粗しょう症検診(骨量検査)**   | 要予約<br>18歳以上の方  | 6月11日(火) 18:30~19:30<br>6月30日(日) 9:30~10:30<br>7月26日(金) 13:30~14:30 | 1,500円 | 乳房のエックス線検査(視触診はありません。)<br>但し、取扱医療機関では視触診を併用する場合があります。   |
| 歯科健康相談             | 大阪市民の方  | 6月11日(火) 18:30~19:30<br>7月26日(金) 13:30~14:30                        | 無料     | 超音波でかかとの骨の骨量を測定<br>受診特典 特定保健用食品を配付                      |
| 離乳食講習会             | 要予約<br>6~7か月児とその保護者                                   | 6月20日(木)・7月18日(木)<br>14:00~15:30                                    | 無料     | 歯科医師による助言・指導、唾液潜血検査                                     |
|                    |   |   | 無料     | 離乳食のお話、調理実演、育児等の情報交換                                    |

\*大阪市に住民登録のない方、勤務先等で同程度の検診を受診できる方は対象となりません。

★大阪市行政オンラインシステムでも受付しています。(申込には利用者登録が必要です。)

問合せ 健康づくり 3階30番 ☎ 06-4394-9882



大腸がん  
検診



肺がん  
検診



乳がん  
検診



骨粗しょう症  
検診



離乳食講習会



プレパパ  
プレママレッスン

| 種類                      | 対象  | 日時   | 費用 | 内容等                                    |
|-------------------------|---|--|----|--|
| プレパパ・プレママ<br>レッスン(妊婦教室) | 要予約<br>妊娠5か月以降の妊婦とその家族                      | 6月9日(日) 10:00~12:00<br>7月1日(月) 13:30~15:30                               | 無料 | ・助産師の話・沐浴体験・歯科健診<br>・赤ちゃんの着替え体験・妊婦疑似体験 |
| 発達相談                    | 要予約<br>乳幼児                                  | 6月17日(月)・7月8日(月) 10:00~11:00   | 無料 | ・発達、発達の医師等による相談                        |
| 精神保健福祉相談                | 要予約<br>うつ、不眠、認知症、アルコール問題等<br>こころの健康相談を希望する方 | 6月6日(木)・6月17日(月)・6月24日(月)<br>7月4日(木)・7月11日(木)・7月22日(月)<br>※日により時間が異なります。 | 無料 | ・専門医(精神科医)による相談                        |
| 酒害教室                    | 要予約<br>お酒の問題についてお困りの方やその家族等                 | 6月19日(水)・7月17日(水) 10:00~12:00  | 無料 | ・支援者の方もご参加ください。                        |
| 家族教室                    | 要予約<br>区内在住で統合失調症と診断された方の家族                 | 6月12日(水)・7月10日(水) 14:00~16:00  | 無料 | ・家族交流会                                 |
| ひまわり会                   | 要予約<br>区内在住で統合失調症を中心とする精神に<br>障がいのある方       | 6月19日(水)・7月17日(水) 13:30~15:30  | 無料 | ・当事者交流会                                |

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

## 各種専門相談 無料・秘密厳守

| 種類  | 日時   | 場所                          | 詳細等  |
|---|--|-----------------------------|--|
| ひとり親家庭相談<br>就業支援・離婚前<br>相談等も含む                                | 要電話<br>予約<br>毎週火曜・木曜(祝日を除く)<br>10:00~17:00(12:15~13:00を除く)                       | 区役所3階                       | 問合せ 子育て支援 3階33番 ☎ 06-4394-9914   |
| 障がいのある方のための「相談会」<br>日ごろの生活でのお困りごとや心配ごと<br>などについて、お気軽にご相談ください。 | 申込<br>不要<br>6月17日(月) 13:00~14:50   | 区役所3階 302会議室                | 対象 障がいのある方、家族、事業関係者など<br>主催 大正区地域自立支援協議会・区保健福祉センター<br>問合せ 福祉 3階35番 ☎ 06-4394-9857  |
| ごみ分別相談およびフードドライブ  | 毎月第2月曜日 6月10日(月) 13:30~15:00   | 区役所2階 区民ギャラリー               | 問合せ 環境局 西部環境事業センター ☎ 06-6552-0901 FAX 06-6552-1130   |
| 人権擁護委員による特設人権相談   | 申込<br>不要<br>6月21日(金) 13:30~16:00   | 港区役所、東淀川区役所、<br>旭区役所、阿倍野区役所 | 問合せ 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎ 06-6942-1489 FAX 06-6943-7406  |
| 専門相談員による人権相談  | 要申込<br>日時・場所は申込の際に決定します。   |                             | 問合せ 大阪市人権啓発・相談センター ☎ 06-6532-7830 FAX 06-6531-0666   |
| 犯罪被害者等支援のための総合相談  | 土日・祝・年末年始を除く 9:00~17:30  | 市民局人権企画課<br>(大阪市役所4階)       | 問合せ 市民局人権企画課(市役所4階) ☎ 06-6208-7489 FAX 06-6202-7073  |
| 行政相談  | 6月14日(金) 13:00~16:00<br>(抽選13:00から・受付14:00まで)                                    | 区役所5階 503会議室                | 問合せ 地域協働課4階40番 ☎ 06-4394-9743  |
| 法律相談/定員各8組(先着順)   | 要電話<br>予約<br>6月5・12・19・26日(水) 13:00~17:00<br>7月3・10・17・24日(水)                    | 区役所5階                       | 予約受付 電話のみ ☎ 050-1808-6070 (AI電話による自動案内での受付となります)<br>受付 相談日の1週間前12:00~前日17:00(受付開始日が祝日の場合はその前の開庁日)<br>問合せ 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9683       |
| ナイター法律相談/定員32組  | 要予約<br>7月23日(火) 18:30~21:00<br>事前に行政オンラインシステムでの予約が必要です<br>(予約で定員に満たない場合は、会場にて受付) | 天王寺区民センター                   | 予約受付 WEBのみ 6月10日(月) 12:00~7月22日(月) 17:00<br>問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302   |
| 日曜法律相談/定員各16組   | 要電話<br>予約<br>6月23日(日) 13:00~17:00  | 福島区役所、阿倍野区役所                | 予約受付 電話のみ ☎ 050-1807-2537 (AI電話による自動案内での受付となります)<br>受付 6月14日(金) 12:00~22日(土) 17:00<br>問合せ 大阪市総合コールセンター ☎ 06-4301-7285 FAX 06-6373-3302 |

