

ちょっと気になる 健康 「お酒と健康の関係」

健康コラム

お酒の健康への影響は、飲んだ「量」よりも、**含まれる純アルコール量**がカギです。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20gは、ビール中瓶1本や日本酒1合程度)

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

純アルコール摂取量(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

純アルコール摂取量に着目しながら、
お酒との付き合い方を
チェックしてみましょう！

- ☐ 自らの飲酒状況などを把握する
- ☐ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ☐ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ☐ 飲酒の合間に水を飲む
- ☐ 1週間のうち、飲まない日を設ける

ホームページで
お酒を選ぶと
純アルコール
摂取量がチェック
できます！

厚生労働省
「アルコールウォッチ」

女性、高齢者、体質的に弱い方は少量でも影響が出やすくなります。

10月19日の健康展では
アルコールパッチテスト
を実施します。体質を知り
飲酒リスクを知るきっか
けにしませんか？

(参考:厚生労働省「みんなに知ってほしい飲酒のこと」)

【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	・40歳～74歳の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者	10月11日(土) 9:30～11:00	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 必ず、被保険者証と受診券をお持ちください。
結核健診※		15歳以上のお大分市民の方（妊娠中及び妊娠の可能性のある方はご注意ください。）	10月8日(水)・11月11日(火) 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	40歳以上の方	10月11日(土) 9:30～10:30	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	40歳以上の方		無料	胸部エックス線検査
				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
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	40歳以上の女性(受診は2年に1回)	10月11日(土) 9:30～10:30 11月6日(木) 18:30～19:30	1,500円	乳房のエックス線検査(視触診はありません。) 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。
骨粗しょう症検診 (骨量検査)※★	要予約	18歳以上の方		無料	超音波でかかとの骨の骨量を測定 受診特典 特定保健用食品を配付
離乳食講習会	要予約	乳児とその保護者 (保護者のみの参加も可能です。)	10月16日(木)・11月20日(木) 14:00～15:30	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
捨



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 レッスン(妊婦教室) 要予約	妊娠5か月以降の妊婦とその家族	10月5日(日) 10:00～12:00	無料	・助産師の話・沐浴体験・歯科健診・赤ちゃんの着替え体験 ・妊婦疑似体験
		11月10日(月) 13:30～15:30	無料	・保健師の話・妊娠中の栄養の話・赤ちゃんの着替え体験 ・沐浴体験・歯科健診 ※ 歯科健診のみの受診もできます。
発達相談 要予約	乳幼児	10月20日(月)・11月17日(月) 10:00～11:00	無料	・発育、発達の医師等による相談
精神保健福祉相談 要予約	うつ、不眠、認知症、アルコール問題等 こころの健康相談を希望する方	10月2日(木)・10月20日(月)・10月27日(月) 11月6日(木)・11月10日(月)・11月17日(月) ※各回で時間が異なります。	無料	・専門医(精神科医)による相談 ※予約時に、相談内容の概要を精神保健福祉相談員、保健師がお聞きます。
酒害教室	お酒の問題についてお困りの方やその家族等	10月15日(水)・11月19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	区内在住で統合失調症と診断された方の家族	10月8日(水)・11月12日(水) 14:00～16:00	無料	・家族交流会
ひまわり会 要予約	区内在住で統合失調症等の精神に障がいのある方	10月15日(水)・11月19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 就業支援・離婚前相談等も含む 要電話予約	毎週火曜・木曜(祝日・年末年始を除く) 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」 日ごろの生活でのお困りごとや心配ごとなどについて、お気軽にご相談ください。 申込不要	10月20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、事業所関係者など 主 催 大正区地域自立支援協議会・区保健福祉センター 問 合 せ 福祉 3階35番 ☎06-4394-9857
うつ病の家族教室／先着20名 要電話予約	11月8日(土)及び22日(土) 14:00～16:30 ※2日間連続講座	大阪市こころの健康センター (都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)	対 象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族 予約受付 10月22日(水)まで 問 合 せ 保健活動 3階32番 ☎06-4394-9968
人権擁護委員による特設人権相談	10月17日(金) 13:30～16:00	住吉区役所・西成区役所	問 合 せ 大阪第一人権擁護委員協議会 ☎06-6942-1196 FAX 06-6942-1627
専門相談員による人権相談 要 申 込	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 (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
法律相談／定員各8組(先着順) 要電話予約	10月1・8・15・22・29日(水) 11月5・12・19・26日(水) 13:00～17:00	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) 受 付 相談日の1週間前12:00～当日10:00(受付開始日が祝日の場合はその前の開庁日) 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	11月26日(水) 18:30～20:30 事前に行政オンラインシステムでの予約が必要です (予約で定員に満たない場合は、会場にて受付)	北区民センター	予約受付 WEBのみ 10月10日(金)12:00～11月25日(火)17:00 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16組 要電話予約	10月26日(日) 13:00～17:00	中央区役所	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) 受 付 10月17日(金)12:00～26日(日)10:00 問 合 せ 大阪市総合コールセンター ☎06-4301-7285 FAX 06-6373-3302
行政相談 9月1日(月)～10月31日(金)は「行政相談月間」です。お気軽にご相談ください。	10月10日(金) 13:00～15:00 (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 4階40番 ☎06-4394-9743
空家個別相談会 予約優先	10月24日(金) 16:30～18:30	区役所4階	問 合 せ 地域協働 4階40番 ☎06-4394-9942