

保健師と学ぶ



# 知っ得! お酒と健康

## 「お酒を飲むと眠れる」はマチガイです!!

お酒は眠気を催しますが、睡眠を浅くしたり目を覚ましやすくしたり、睡眠の質を低下させます。私たちの生活の中に身近にある「お酒」と上手にお付き合いできていますか?



### 上手なお酒との付き合い方って?

- 飲む量は適度な量で!  
成人男性一日の適正量:ビールなら500ml1缶、日本酒なら1合
- 女性はアルコールの害を受けやすいので、男性の適正量の半分に。
- お酒を飲むときは食事をしながら少しずつゆっくりと。
- 週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう。

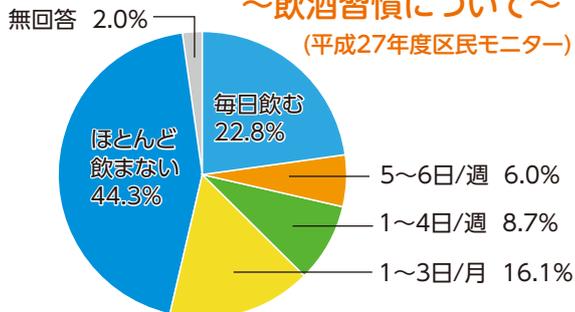
楽しく健康にお酒と付き合いましょう!



保健師の平岡です

### データで知る、淀川区

～飲酒習慣について～  
(平成27年度区民モニター)



### 睡眠と健康を知るセミナー

## 「ちゃんと眠れていますか?」

睡眠とお酒についてもお話しいただきます!

参加費無料

日時 **11月21日(月) 14:00～16:00**

場所 区役所 5階会議室

講師 大阪回生病院  
睡眠医療センター  
谷口 充孝先生

申込 11月15日(火)までに電話にて。

〈講師紹介〉大阪回生病院睡眠医療センター部長。1988年に日本で2番目の米国型の睡眠専門診療を行う睡眠医療センターを開設し、現在までに約24,000名の睡眠関連疾患の診療にあたる。



### 出前講座 開催中! 「知っ得!お酒と健康」

保健師がお酒と健康についてわかりやすくお話しします。

アルコールパッチテストで体質判定をしてみませんか?

日時 月～金曜日(年末年始を除く)  
(時間は要相談)

対象 区内企業、学校、地域の団体など

問合せ 保健福祉課(健康相談)2階21番 ☎6308-9968

### 相談コーナー

相談無料

相談日	時間・受付など	問合せ
法律相談 11/2(水)・8(火)・16(水)・22(火)・12/7(水)	電話予約制(先着16名) 当日9:00から受付。 予約専用 ☎6308-9430 実施時間 13:00～17:00/1人(組)30分	政策企画課 5階51番 ☎6308-9683
行政相談 11/7・12/5(月)	13:00～15:00 国機関の施策・制度の相談	
人権相談 月～金曜日(祝日を除く)	9:00～17:30 面接または電話で。	市民協働課 4階41番 ☎6308-9417
	専門相談員による相談は希望日時に調整(事前予約制)	大阪市人権啓発・相談センター 予約専用 ☎6532-7830 ☎6531-0666
花と緑の相談 11/9, 12/14(水)	14:00～16:00	十三公園事務所 ☎6309-0008
行政書士相談 毎月第4月曜日(祝日を除く)	13:00～15:00 ※予約優先 相続・許認可・届出等の相談。	大阪府行政書士会(淀川支部) ☎6306-3307
ひとり親家庭相談 毎週水・木曜日(祝日を除く)	9:15～17:30 事前予約	保健福祉課 2階23番 ☎6308-9423

〈相談場所〉●花と緑の相談は…区役所1階特設コーナー ●ひとり親家庭相談は…区役所2階 ●その他は…区役所4階相談室

### 移動図書館 11月巡回日

## まちかど号

☎6539-3305

駐車場	日時
淀川区子ども・子育てプラザ(新高1-11)	11/1・12/6(火) 11:25～12:10
加島南第4住宅北側入口(加島1-30)	11/4・12/2(金) 14:10～14:40
十八条東公園南入口(下水処理場西)	11/5・12/3(土) 10:20～11:40
市営木川第一住宅6号棟前集会所前(三国本町1-13)	11/9(水) 14:10～15:10
淀川区役所西側(十三東2-3)	11/11(金) 14:00～14:45
三国小学校南門(三国本町3-9)	11/22(火) 14:15～15:15
三津屋会館(三津屋南2-20)	11/18(金) 10:10～11:00
西中島小学校北門(西中島7-14)	11/29(火) 11:30～12:30
アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)	11/29(火) 14:10～15:30
北中島公園(宮原5-7)	11/30(水) 13:25～15:00

### 「よどマガ!」いかがですか?

区広報誌「よどマガ!」へのご意見・ご感想をお聞かせください。お手軽なオンラインアンケートやメール、お電話・FAXなど、いずれの方法でもOKです。

問合せ政策企画課(広報担当) 5階51番 ☎6308-9404 ☎6885-0534 ✉tl0009@city.osaka.lg.jp オンラインアンケートはQRコードをチェック!!

