



適切な飲酒を心がけていますか

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与える一方、不適切な飲酒は健康障がいなどにつながります。

問 保健予防課/Tel661-9332 ID 002953

適切な飲酒ってどれくらい？

適切な飲酒量は一概には示すことができません。年齢や性別、体質などの違いによって受ける影響が異なります。右欄のような個人差があること、またその日の体調などにも左右されることを理解して、お酒と付き合いましょう。

- <飲酒による影響の個人差の例>
- ・高齢になると若い頃より影響を受けやすい
 - ・若年者は健康リスクが高まる可能性がある
 - ・男性より女性の方が影響を受けやすい
 - ・分解酵素のはたらきの強弱には個人差

過度な飲酒が引き起こす悪影響

過度な飲酒は心身に悪影響を及ぼす可能性があります。

①身体への影響

- ・肝炎、肝硬変
- ・痛風
- ・脳卒中
- ・がん
- ・糖尿病



②精神への影響

- ・イライラ
- ・不眠
- ・不安
- ・うつ症状
- ・幻覚



③日常生活への影響

- ・違法行為
- ・人間関係のトラブル
- ・借金
- ・暴力、DV
- ・事故



お酒を飲むときに気を付けることは？

飲酒をする場合でも、ちょっとした工夫で危険を避けることができます。自分がどのような状況にあるかを把握

- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前や飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水などを飲む
- 1週間のうち休肝日を設ける

し、飲酒に適するかや飲酒の量を個別に判断することが大切です。例えば次のようなことを意識しましょう。

- 短時間での多量の飲酒をしない
- 不安や不眠を解消するための飲酒はしない
- 病気療養中や服薬後は飲酒を控える
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴を控える

お酒の飲み方について確認してみましょう

当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- お酒を飲む量を減らさなくてはいけないと思ったことがありますか？
- お酒を飲むことを非難され腹を立てることがありますか？
- お酒を飲むことに対して罪悪感がありますか？
- 迎え酒やいら立ちを抑えるためにお酒を飲むことがありますか？

4項目中、2項目以上当てはまる場合はアルコール依存症の可能性がります。この機会にお酒との付き合い方を見直してみましょう。

相談窓口

- **市こころの健康相談（保健予防課）**
Tel661-9332
- **府こころの健康総合センター**
Tel06-6691-2818
平日9:00~17:45
第2・4土曜9:00~17:30
※年末年始を除く。予約制
- **大阪依存症ほっとライン（SNS相談）**
水・土・日曜17:30~22:30
(受け付けは22:00まで)

依存症当事者のための集まり

- **市断酒会**
Tel090-5640-5469
- **アルコールリクス・アノニマス（AA）**
Tel06-6536-0828
平日10:00~17:00、日曜13:00~16:00 ※年末年始を除く



糖尿病の危険 生活習慣を見直して

ID 073381

糖尿病は、初期症状がほとんどなく、気付かないうちに糖尿病になっていることがほとんどです。定期的な健診と生活習慣の見直しが必要です。

問合 健康づくり推進課/Tel674-8800



こんな人は要注意 糖尿病になりやすい人の特徴

糖尿病の原因のほとんどは生活習慣によるものです。次の項目に当てはまるものがある人は注意が必要です。

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 野菜、海藻類をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 間食を必ず食べる | <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる |
| <input type="checkbox"/> お腹いっぱい食べることが多い | <input type="checkbox"/> 甘い飲み物をよく飲む | <input type="checkbox"/> ここ数年、健診を受けていない |
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べない | <input type="checkbox"/> 運動不足 | <input type="checkbox"/> 太っている (BMI25以上) |
| <input type="checkbox"/> 早食い | | ※BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) |

予防のポイント

食事

- ・1日3回、規則正しく
- ・栄養バランスを考えて
- ・食物繊維をしっかり取る
- ・ゆっくりかんで腹八分目に
- ・盛り付けは1人分ずつ
- ・飲み物は水や甘くないお茶で

運動

- ・有酸素運動を週3回 ウォーキングなど
- ・筋トレを週2回 スクワット、腹筋など
- ・バランス運動 片足立ちなど



その他

- ・十分な睡眠
- ・ストレスをためない
- ・アルコールは飲み過ぎない
- ・禁煙
- ・定期的に健診を受ける (1年に一度を目安に)

高槻の実状 全国平均より高リスク

市で実施している特定健診では、糖尿病の原因となる血糖値に関するヘモグロビンA1cという項目で半数以上の人に何らかの異常がありました。また、同じく空腹時血糖については、30%の人に異常が見つかり、これは全国平均よりも5ポイント以上多い結果でした。

世界糖尿病デー in 大阪医薬大

ID 073979

世界糖尿病デーの11/14(木)は、同病院でイベントを開催し、血糖測定や健康相談などを設けます。また、「まわりの人とできる糖尿病ケア」をテーマに、11/1(金)~30(土)に同病院特設ホームページを開設。医師などの視点で解説しています。

日時 11/14(木) 10:00~15:00
場所 大阪医科大学病院 (大学町)
料金 無料 問合 Tel683-1221

健診・検診 ID 032781

問合 健康づくり推進課/Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00)	11/27(木)☆、12/3(火)☆・12(木)☆ 11/30(土)三箇牧公民館	☆無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ヒロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	12/5(木)・24(火) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺	11/6(水)から
まとめて健診+(プラス) ~レディースDay~(午前)	12/20(金) [必須項目] 特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎	11/6(水)から
すこやかドック(午前)	12/16(月) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ	随時、
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	12/4(水)・19(木)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ ★は保育あり [選択項目] 大腸がん	随時 (保育は)
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00~15:30)	12/10(火) 磐手公民館 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、 (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、 レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ヒロリ菌=30~49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、骨測定=40歳以上(500円)	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順に費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。保健センターの胃がん検診は、バリウムだけ。骨測定追加可(健康相談会は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

※申込手段の略や基本事項は25ページ参照