



2030 2030 2030
あらお有明優都戦略事業
ビート・コア・ウォーキング

- 日時 12月6日(火)、20日(火)
午後7時～
(準備運動を含め、約1時間程度)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも/無料
- 📍2030 あらお有明優都戦略
ライフステージ部会事務局
社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血 (12月)

- 1日(木)
▽第一製網株
午前9時30分～11時30分
- 2日(金)
▽有働病院
午前9時30分～正午
- ▽荒尾中央病院
午後1時30分～4時
- 21日(水)
▽保健センター
午前9時30分～11時30分
- ▽市民病院
午後1時～4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
📍保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会
モシモシ健康情報 (11月)

☎ 096-385-3300

- ▶月曜 リウマチ治療の変化
- ▶火曜 更年期障害とうつ症状
- ▶水曜 川崎病
- ▶木曜 お口の健康と
アンチエイジング
- ▶金曜 お年寄りの皮膚のかゆみ
- ▶土・日 手足がしびれたらどこ
にかかればいいのか

※テーマは変更になることがあります

考えてみよう、 エイズのこと。

World AIDS Day 2011

エイズとわたし ～支えること 防ぐこと～
12月1日は「世界エイズデー」

12月1日は「世界エイズデー」です
1988年に、世界レベルでのエイズの蔓延防止と患者・感染者
に対する差別・偏見の解消を図るために啓発活動を重点的に行
うため、WHO(世界保健機構)によって定められています。

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感
染することで起こる病気で、HIV感染症とも呼ば
れています。ウイルス感染から症状が出るまでに
10年以上かかることがあり、本人が感染を知らず
に他人を感染させてしまうことがあります。

エイズ発見からおおよそ30年、世界的には流行の
拡大や新しいHIV感染者は減少しつつあります。

しかし日本では、新規感染者数・発症者数とも
増加傾向にある一方で、保健所などへの相談件
数は減少傾向にあり、エイズに対する関心の薄れ
が心配されています。

まずは世界エイズデーをきっかけに、エイズに
ついてもう一度考えてみませんか。

※詳しくはAPI-Net(エイズ予防情報ネット
/ (公財)エイズ予防財団によるウェブ
サイト)をご覧ください



受けてみよう AIDS 検査 相談してきいてみよう 私と、私の大切な人のために

エイズ相談・検査を希望する人はご相談ください。
※相談は無料です。秘密は堅く守られます。

●申込方法
匿名でできます。電話などで事前に予約してください。

●内容・相談日
・HIV 特例検査・相談 12月5日(月)～8日(木)
・受付時間 午後1時～4時
※6日(火)のみ、午後1時～7時

●場所 有明保健所(玉名市大字岩崎1004-1)
📍有明保健所保健予防課 ☎ 72-2184

▲レッドリボンには、エイズに
苦しむ人々を理解し支える世
界的な運動のシンボルです

感染症に気をつけて! ～風邪やインフルエンザを予防しましょう～

series for Healty life 健康って気持ちいい! vol.21

かぜのひきやすさ度チェック

～生活の中で思い当たることはありますか?～

- 食生活が不規則だ
- 最近、寝不足気味である
- 運動はしない
- タバコを吸う
- お風呂から上がってもすぐに汗をふかない
- 気温に合わせてこまめに着替えたりしない
- 帰宅後、手洗い・うがいをしない
- 厚着をすることが多い

判定 チェックの数が多い人ほど、かぜに感染
しやすい生活を送っているといえるで
しょう。生活習慣を見直してみましょう。



どんなときに感染しやすい?

- ◆気温の変わり目に注意! 季節の変わり目など、気温が変化
しやすい時期は、衣服や寝具などが気温と合わずに体調を崩
しがちです。背中からゾクゾクしたときは注意しましょう。
- ◆乾燥した冬はウイルスが侵入しやすい! 乾燥により本来
ウイルスの侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、
感染を起こしやすくなります。

感染症の予防方法

- ◆手洗いうがい 石鹸と流水で念入りに洗い、清潔なタオルで
よく拭きとるようにしましょう。また、うがいを口や喉
から入ってくる菌を防ぎましょう。
- ◆マスクの着用 周りの人にうつさないように、またうつら
ないようにマスクをしましょう。マスクは、息によって口の中
の湿度を保つこともできます。
- ◆栄養と休養 日ごろから栄養バランスのとれた食事をとり、
体力を維持することが大切です。疲れがたまると免疫力がお
ちます。十分な睡眠をとり、免疫力を高めておきましょう。
- ◆保温・保湿 衣服や室温・湿度の調節をしましょう。屋外で
はマスクをしてのどを保湿するのも効果的です。



📍保健センター ☎ 63-1133