連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

・マキノ健康福祉センター	☎(27)1128
・今津保健センター	☎(22)5101
・朽木保健センター	☎(38)3111
・安曇川保健センター	☎(32)4413
・高島保健センター	☎(36)8008
・新旭保健センター（健康推進課）	☎(25)8110

日本酒一合（200㎖）はお茶碗一杯分のご飯、ビール大瓶一本（250㎖）はハンバーガー一個分と同じエネルギー量です。

12月1日

世界エイズデー

Living Together

～私に今できること～

WHO（世界保健機関）は、世界規模でのエイズまん延防止および患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的とし、毎年12月1日を「世界エイズデー」としてエイズに対する知識の普及を呼びかけています。

現在、エイズは世界各国で爆発的に増加し、深刻な社会問題となっています。先進国の中でも日本は残念ながら増え続け、日本のエイズ新規感染者および患者数は1,000件を超え過去最高となっています。特に10代・20代の若い世代への感染が増加しており、エイズをはじめとした性行為感染症についての正しい予防知識を身につける必要があります。エイズは未だ治療法が確立されていませんが、正しい知識を持つことにより予防することが可能な病気です。

〈エイズの基礎知識〉

エイズ（AIDS）とは、日本語で「後天性免疫不全症候群」といい、ヒト免疫不全ウィルス（HIV）によって引き起こされる病気です。HIVに感染しても自覚症状はほとんどないまま10年前後の長い潜伏期間があります。（感染者と呼び、キャリアともいう。）この感染により免疫機能が低下し、徐々に抵抗力が衰え、普通の健康状態ではかからない感染症や悪性腫瘍などの病気にかかりやすく、さまざまな症状が現れエイズが発症します。

◆HIVはどのように感染するのでしょう？

(1) 性行為感染

エイズ患者・HIV感染者や不特定多数の人との性的接触。

(2) 血液感染

注射器の使いまわしや、汚染された注射針を誤って刺す場合など。

(3) 母子感染

母親がHIVに感染していると妊娠、出産、授乳を通じて赤ちゃんに感染することがあります。

◆HIVの感染を防ぐ方法は？

一般的には「避妊のため」という認識が高いコンドームですが、実は、性感染症予防にも強い味方となります。性行為時にはコンドームを正しく使い、お互いの予防につとめましょう。

◆HIVの感染力は弱いので次のようなことではうつりません

せきやくしゃみ・握手・軽いキス・蚊やハエなどの昆虫や動物・つり革や手すり・洋式トイレ・風呂やプール・鍋物・楽器やマイクなどの共用

◆HIVに感染したかどうかを調べるには？

検査は感染の可能性があった日から3か月後に行いましょう。

検査は保健所（無料）か病院（有料）で受けることができます。保健所での検査は匿名で受けることができ（住所地以外の保健所でも可能です）結果は指定された日に直接本人に知らされます。

性に関する情報が氾濫する現代、これから自分がどのように生き抜くのかを考える機会として「いのちの大切さと自分の生き方」をテーマに安曇川中学校（3年生対象）で性教育講座を開催しました。何億分の1という確立で生まれてきた尊い命は自分だけのものではないこと、将来に命をつなぐために自分の体を大切にし、相手を思いやる気持ちを大事にしたいという感想が寄せられました。

性行為がないと付き合えない関係よりも、お互いの立場を思いやって尊重できる人間関係を大切にしたいものです。

私たちの食を見直そう

食を考え体験する場として、10月1日(日)に食育フェアを開催しました。

だしの味あてクイズ、手作りドレッシング、郷土料理の試食、親子クッキング等に多くの市民の皆さんに参加していただきました。

親子クッキングでは、親子で楽しく料理し、子どもたちは自分で作ったものを、おいしそうに食べていました。昔ながらの郷土料理の試食コーナーでは行列ができ、なつかしい味がするなどの声があり、食への関心が一層高まったようです。

郷土料理試食

親子クッキング

手作りドレッシング

郷土料理講習会開催！

新年を迎えるおせち料理は今までそれぞれの家庭の味で引き継がれてきました。ところが、近年は、便利さを求めおせち料理を作る家庭も少なくなっています。子どもや若い世代に伝統行事が引き継がれていくように、おせち料理も同様に引き継いで行きたいものです。

今回は次のとおり、おせち料理の郷土料理教室をします。

おせち料理を作っておられる方も、そうでない方も、経験豊富な先輩から智恵がたくさんつまった料理を教えてもらいませんか？

興味のある方は、ぜひご参加ください。

▼日　時　12月14日(木)　10時～
▼場　所　新旭保健センター
▼内　容　おせち料理（ごまめ、ぼうだらと里芋の煮物など）
▼参加費　200円
問・申　健康推進課　☎(25)8110

上手にお酒と付き合いましょう

年末年始は何かとお酒をのむ機会が増えます。お酒は「百薬の長」といわれるように、適量の飲酒は、血行をよくしたり、ストレス軽減などの効果があります。しかし、大量飲酒を続けると、依存症をはじめ脳や内臓への障害等、心や身体へ悪い影響を与えます。また、アルコールは食欲を増進させる作用もあるため、食べすぎや飲みすぎとなりやすく、カロリーオーバーで肥満も招きます。

毎日晩酌する方も適量飲酒（日本酒・焼酎1合まで、ビール　中ビン1本まで）をこころがけ、バランスのよい食事でお酒を楽しみましょう。さらに週2日の休肝日を設け肝臓への負担を軽くしましょう。

飲酒時は大食いを控える一方、お酒のあともラーメン、お茶漬け、甘いデザートなどのとりすぎにも注意してください。