

12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーとは、WHO（世界保健機関）によって制定され、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的としています。

エイズとは

「HIV」というウイルスに感染して免疫力が低下し、決められた様々な疾病を発症した状態をいいます。病気の進行はHIVに感染後、数週間後にインフルエンザに似た症状（発熱・筋肉痛・頭痛など）が現れる場合があります。その後、自覚症状のない時期が通常は数年から十数年続きますが、その間も免疫力の低下が進行します。

治療後の予後

抗HIV療法によりHIVの増殖を抑え、免疫力の低下を防ぐことができます。血中のウイルス量が検査で検出できない程度に、最低6か月以上継続的に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によってHIVが感染する事がないことも確認されています。このことは、Undetectable（検出不能）＝Untransmittable（感染不能）、略して「**U＝U**」（ユー・イコール・ユー）と呼ばれています。

早期に感染を知り、治療を始めることにより、HIVに感染していない人と同じように長く、健康的な社会生活を送ることが可能になりました。

エイズ／HIV検査ができる機関

広島県西部保健所 広島支所

☎513-5521

（毎月第1・3火曜日）

無料・匿名で検査可。

要予約

その他の検査機関はこちら⇒



HIV感染の予防

主な感染経路を絶つ

- ①性行為（同性間・異性間）による感染
- ②血液を介しての感染（注射器具の共用など）
- ③出産時と授乳時の母子感染

詳しい内容ははこちら⇒



参考：広島県ホームページ「広島県のHIV／エイズ情報」

愛の献血にご協力ください

健康な皆さんの善意の献血が、輸血を必要としている方の命を救います。ご協力よろしくお願いします。

と き 12月20日（土）10時～12時、13時15分～16時

ところ パルティ・フジ坂

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504



事前予約は
こちら

健康さか21

～1に運動 2に食事

よい習慣で健康生活～

あなたの飲み方は大丈夫？ ～アルコール自己診断チェック～

飲酒は、「百薬の長」と言われることもありますが、飲みすぎによっては、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招くことがあります。

自分や家族などの飲み方をチェックしてみましょう。



まずは気軽に確認してみよう

飲酒スクリーニングテスト（AUDIT-C）

質 問	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点
1 アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月1回程度	月2～4回	週2～3回	週4回以上
2 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？ （参考：ドリンク換算表）	1～2 ドリンク	3～4 ドリンク	5～6 ドリンク	7～9 ドリンク	10 ドリンク以上
3 一度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日または ほぼ毎日

1～3の
合計点数 点

（ドリンク換算表）

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎（25%）	ワイン
1合	500ml	水割りダブル1杯	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1.5ドリンク

【判 定】

男性	女性	判定結果
0～5点	0～3点	今のままお酒と上手に付き合ってください。
6点以上	4点以上	問題飲酒者の可能性があります。 ⇒ 問題飲酒の重症度を判定してみましょう。



飲酒の
重症度判定

問題飲酒者の可能性がある方は、アルコール依存症の心配はありませんか？

アルコール依存症は「否認の病」とも言われるように、本人は自分が病気であることを認めたがらない傾向にあり、適切な相談や治療につなぐににくい問題があります。

「（家族や知人、自分が）アルコール依存症かもしれない」と思ったら、保健所や保健センターなどにご相談ください。依存症について正しい知識や理解を持つことが、当事者の方を支援や治療につなげる一番の近道です。

医療機関等の情報は、QRコード（広島県ホームページ）をご覧ください。

■広島県における依存症の
「治療拠点機関」及び「専門医療機関」
（アルコール、ギャンブル、薬物など）



■依存症の相談場所
（自助グループ）



（参考資料）依存症 こころの情報サイト、久里浜医療センターホームページ、広島県ホームページ

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131