



AIDS IS NOT OVER だから、マンから 12月1日は世界エイズデーです！

W HO(世界保健機関)は、27年前に世界的レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消のために12月1日を世界エイズデーと定めました。

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染し、免疫機能が破壊されることでさまざまな病気を発症した状態(後天性免疫不全症候群)のことをいいます。HIVが多く含まれるのは、①血液、②精液・膣分泌液、③母乳で、これらの体液が体内に侵入することで感染します。中でも感染した人の約85%は、

性的接触によるものです。日本では、平成26年のHIV感染者・新規エイズ患者報告数は1546件(過去3位)で、そのうち20歳代の感染者報告数が過去最多となっています。昨年、宮崎市に届け出があったHIV感染者は8件、エイズ患者は5件と前年の2倍近い数字になりました。平成27年9月6日時点で、宮崎県全体で昨年の報告数を上回り、過去最多を更新しています。依然としてHIV感染に気づかないままエイズを発症して受診する人も多い状況です。



健康支援課 主任技師 田村 菜摘

自分と大切な人を守るためにもエイズについて考えてみませんか？

レッドリボンって？

エイズ支援のシンボルマークであるレッドリボンは、以下の意味を示します。

- ①エイズで亡くなった人への哀悼
- ②エイズへの理解と支援
- ③エイズに差別や偏見を持っていない意思表示

エイズなどに関する相談・検査を行っています

宮崎市ではエイズなどに関する相談・検査を無料・匿名で実施しています。この機会に正しい情報を知り、エイズなどの感染を防ぐとともに、患者や感染者に対する差別や偏見をなくしましょう。



- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/エイズや性感染症の感染に不安を持つ人
- 料金/無料
- 申し込み/相談は随時、検査は要予約。匿名の相談・予約専用電話(☎23-7333)へ。

※相談・予約は、月曜～金曜(祝日、年末年始を除く)の8:30～17:15に受け付けています。

検査日	時間	検査項目	結果説明	定員	備考
第1・3・5月曜	13時30分～15時30分	HIV	検査の1週間後に面接	7人	祝日を除く
第1月曜	18時～19時30分	性器クラミジア感染症 淋菌感染症		10人	祝日の場合は第3または第5月曜
第2・4月曜	13時30分～15時30分	HIV	検査当日に面接	9人	祝日を除く

[問]健康支援課 ☎29-5286

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の予防

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝などを汚染し、冬場を中心に食中毒の原因となるほか、しばしば、感染性胃腸炎の集団感染を引き起こします。



ノロウイルスには特効薬やワクチンがなく、手洗いなどによる感染予防が重要です。正しい知識を身につけ、家庭や職場で対策を始めましょう。

【予防のポイント】

- ◎手洗い
 - ・外出やトイレの後、調理や食事の前、嘔吐物の処理をした後は必ずせっけんで丁寧に手を洗いましょう。
- ◎嘔吐物などの処理
 - ①使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。
 - ②家庭用の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)で消毒した後、水拭きをします。
 - ③拭き取った嘔吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。
 - ④終わったら、丁寧に手を洗います。

※素手で触ったり、しぶきなどを吸い込んだりしないように注意し、なるべく窓を開けて作業しましょう。

◎食器・環境・リネン類などの消毒

- ・感染者が使ったり、嘔吐物が付いたりしたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- ・カーテン、衣類、ドアノブ、便器なども塩素系漂白剤などで消毒します。
- ・洗濯するときは、洗う前に流水で十分に汚れを落としましょう。85℃で1分以上の熱水洗濯や、高温の乾燥機も効果があります。

※塩素系漂白剤は金属腐食性があるので、金属部の消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。

[問]健康支援課 ☎29-5286

「今こそ鍛えてよみがえれ事業」介護予防運動教室

ひざや腰に痛みがあったり、体力の低下が気になったりしていませんか。運動の専門家の下、参加者ごとの体力に合わせた運動(体操、プールなど)を行います。全15回の運動教室で体力アップと一緒に目指しませんか。

- メディカルフィットネス フィオーレ
 - 住所：高千穂通2-7-14
 - 開催日：1月13日～3月16日の水曜・金曜 15時30分～17時
 - 事前説明会：1月8日(金)16時～17時
- 21フィットネスクラブ
 - 住所：権現町181-3
 - 開催日：1月14日～3月7日の月曜・木曜 9時45分～11時30分
 - 事前説明会：1月7日(木)10時～11時
- メディカルフィットスバ わくわく
 - 住所：大字小松1158-8
 - 開催日：1月21日～3月14日の月曜・木曜 13時～14時30分
 - 事前説明会：1月18日(月)13時～14時
- スポーツクラブ&スパ ルネサンス宮崎
 - 住所：宮崎駅東2-6-1
 - 開催日：1月8日～3月18日の月曜・金曜 15時30分～17時
 - 事前説明会：12月25日(金)15時30分～16時30分
- 石崎の杜鯨鯨館
 - 住所：佐土原町下那珂8-1
 - 開催日：1月7日～3月29日の火曜・木曜 13時30分～15時
 - 事前説明会：1月5日(火)13時～14時

- 対象/市内に住民登録のある65歳以上の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人
- 定員/各20人 ※多い時は抽選。初めての人を優先。
- 料金/3,000円(全15回分)
- 申し込み/市コールセンターに問い合せると専用の申込書を送付しますので、申込書に必要事項を書いて11月27日(金)までに長寿支援課へ。
- [問]市コールセンター ☎25-2111

こころのサポーター養成講座

自殺対策として、悩んでいる人に寄り添いながら話を聴いて、専門の相談機関につなぐことができる人材を養成します。

- 日時/12月3日(木)9時30分～16時、12月10日(木)9時～16時30分
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住で、両日とも受講できる人
- 定員/30人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、11月20日(金)までに健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286

セキスイ製 ポータブルトイレ 無償交換のお知らせ

対象製品 確認方法

ひじ掛けと背もたれにすき間があります

すき間が約10cmあり

横から見た図 立体図

「住所氏名電話番号」を書いて送信してください。

お問合せ 積水化学工業株式会社 ポータブルトイレ回収窓口 [受付時間]9:00～19:00 ※土・日・祝日・年末年始を除く

TEL 0120-011-578(無料) FAX 0120-231-756(無料)

E-mail products_i@sekisui.com

【製造・販売元】 積水ライフテック(株) 所在地 〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17

※お客様からご提供いただきました個人情報は本件の対応以外には使用いたしません。

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口

こころの悩み

自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00
[問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090

流産、死産、病气などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと)
[問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金曜 9:00～17:00
メンタルサポートの専門職 ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30

人間関係

臨床心理士による生き方・こころの相談、弁護士による法律相談
【相談日時】12月より、宮崎市男女共同参画センターで実施予定。詳しくは、地域コミュニティ課へ。
[問]地域コミュニティ課 ☎21-1714

虐待など

【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)
[問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。