

# エイズ検査を考えてみませんか？

12月1日は、世界エイズデーです。世界規模でエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見解消のため、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

治療法は進歩し、感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりHIV陽性者はエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。また、治療を継続して体内のウイルス量が減少すれば、他人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。

エイズは、誰でも感染する可能性のある病気であり、早期発見が非常に重要です。自分や大切な人を守るために検査を受けてみませんか。香取保健所(香取健康福祉センター)では無料・匿名で検査を受けられます(要予約)。詳しくはホームページをご確認ください。

## 【検査日】

日時●12月14日(木) 受付：午後1時～1時30分  
※この他、毎月第2木曜日(祝日を除く)に検査を行っています(要予約)。

会場●香取保健所(香取健康福祉センター) 香取市佐原イ92-11

お問合せ●香取保健所(香取健康福祉センター)健康生活支援課 ☎0478-52-9161



検査の詳細はこちら



エイズに関する情報はこちら



成人の骨の数は200個余りあり、身体を支えたり内臓を守ったりするだけではなく、カルシウムなどのミネラルを貯めたり、血液をつくらせています。また、筋肉を収縮させて骨や関節を動かすことで体が動き、日常生活動作やスポーツが可能となります。その他にも、骨や関節を動かすために筋肉を収縮させると、糖質や脂質が消費されてダイエットにもつながります。

骨の健康を保つためには、適度な運動(負荷)と栄養が不可欠です。地球上では一定の重力が発生しており、骨にも常に負荷がかかっています。骨が、それだけでは不十分です。全身の骨や関節をさまざまな方向に動かして適度な負荷を与える必要があります。さらに、栄養素としてビタミンDやカルシウム、コラーゲンも必要になります。

## 骨と筋肉と健康

文/多古中央病院整形外科 岸本 任史



厚生労働省の発表によると、2019年の時点で日本人男性の健康寿命は72・68歳、女性は75・38歳とのことです。健康であり続けるためには、自力で立ち上がることや二本足でスムーズに歩くことが求められるため、骨と筋肉が健康であることが必須となります。

身近にできる運動として、まずはラジオ体操やウォーキングをお勧めします。起床後や入浴後のストレッチも効果的です。初めは短時間でいいので、自分に合ったものを毎日続けてみましょう。運動をした日はカレンダーに印を付けるなどして習慣化させると、2、3カ月で身体の変化を自覚できます。そこまで続けられると、楽しくなってくるはずですよ。皆さん、自分なりの運動方法を見つけて、楽しみながら続けてください。

### 【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないことがあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。

☎(76)22211

# 子宮頸がんワクチンを 自費で接種した方へ



子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの定期接種の機会を逃した方が、自費で接種した際費用(病院によって費用が異なります)を助成します。

対象者●対象となる方は下記のすべてに該当する方です。

- ①令和5年4月1日時点で多古町に住民登録がある方
- ②平成9年4月2日から平成17年4月1日生まれの女性
- ③定期接種期間(小学校6年生から高校1年生相当)を過ぎて令和4年3月31日までに自費接種した方

## 必要書類●

- ①子宮頸がんワクチンの接種に要した費用の領収書(原本)
- ②母子健康手帳、予防接種済証などの接種記録が確認できるもの
- ③通帳などの振込先が確認できるもの

申請期限●令和7年3月31日(月)

申込・お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185



昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の皆さんへ

## 風しんの抗体検査を受けましたか？

予防接種を受けていない  
可能性があります

上記の方は**無料クーポン券**で風しんの抗体検査を受けることができます。抗体検査の結果、抗体値が低かった方は、**無料**で風しんの予防接種を受けることができます。

対象者●昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

※無料クーポン券がない場合はご連絡ください。

クーポン券の有効期限は令和6年2月末までです。

抗体検査を受けることができる医療機関は厚生労働省のホームページをご確認ください。

申込・お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

## 子どもの健診

場所●保健福祉センター

受付時間●個別にお知らせします。

乳児健診●12月13日(水)

令和5年1月から2月生まれの乳児と未実施者

3歳児健診●12月15日(金)

令和2年7月から8月生まれの幼児と未実施者

お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎76-3185

