



12月1日は世界エイズデー

沖縄県のHIV感染者数は全国5位、エイズ患者数は全国6位と、HIV感染者・エイズ患者の発生報告が多い地域といえます。エイズを発症し命を落とさない、知らないうちに大切な人を感染させないために、HIV検査を受けましょう。

HIV感染=エイズ(病気)ではありません!

エイズという病気の原因はHIV(ヒト免疫不全ウイルス)というウイルスが身体に感染することですが、感染してもすぐにエイズになるわけではありません。

HIVに感染するとかぜのような初期症状があらわれることがあります。その後は症状がない期間が続きます。しかし、体内ではHIVが増殖して、免疫力が少しずつ弱まり、ふだんなら何ともない弱い細菌やカビなどにも感染しやすくなります。

この免疫力の低下が原因で様々な病気にかかり易くなった身体の状態をエイズといえます。

HIVはどうやって感染するの?

HIVは感染した人の血液、精液、膣分泌液、母乳を介して感染します。日本では感染した人の約9割が性行為による感染です。このため、コンドームを必ず、正しく使うことでHIV感染を予防することができます。

今 いきなりエイズ が大きな問題です!

HIVに感染していても自覚症状が乏しいため、感染に気づかず、免疫力がおちエイズを発症してから気づく「いきなりエイズ」が問題となっています。

「はずかしい」「面倒くさい」「感染していたら怖い」などの理由から、HIV検査を受けない人がいますが、HIVは検査しなければ気づくことはできません。発見が遅れると、治療が難しくなったり、感染に気づく前に他の人にHIVをうつしたりする恐れもあります。早期に検査を受け発見することでエイズを“コントロール可能な病気”とすることができます。

逆にこんなことでは感染しません

- ・せきやくしゃみ ・握手や抱擁 ・軽いキス
- ・トイレ便座にすわる ・つり革や手すり ・プールや浴場
- ・回し飲みや同じ鍋をつつく ・蚊にさされる

ほけん info.

HIV検査を受けましょう 予約制

HIV等の性感染症は早期に発見することが大切です。感染について不安がある時は、検査を受けましょう。

即日無料匿名検査

- 場所: 那覇市保健所(相談室105)
- 日時: 月・水・金 9:00~11:30, 13:00~16:00

12/2(月)~6(金)の期間は毎日実施!

- 内容: HIV・クラミジア・梅毒・肝炎 (※肝炎検査は初めての方のみ無料)

夜間検査

- 場所: 那覇市保健所(相談室105)
- 日時: 第1水曜日 17:30~20:00

お問い合わせ・ご予約
健康増進課 感染症相談室
☎ 853-7971

20代・30代のための

糖尿病予防健診・保健指導

生活習慣病は症状がなく、若い世代から進行している場合も少なくありません。「数年、健診を受けていない」「お腹回りが気になる」「家族に糖尿病や高血圧症の方がいる」という方など、健診を受けて早い時期から健康づくりに取り組んでみませんか。

- 内容: 身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導 (1時間程度で終了予定)
- 対象: 那覇市民で20~30歳代の方 (昭和49年4月1日~平成6年3月31日生まれの方) ※国保加入者以外
- 日時: 12月3日・10日・17日・24日 (毎週火曜日) 9:00~15:30
- 場所: 那覇市保健所 1階
- 費用: 無料
- 申込: 電話予約 予約制



お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

インフルエンザ

みんなで知って、
みんなで注意!

なかなか区別しにくい「風邪」と「インフルエンザ」。「風邪を引いたのだろう」と安易に捉えてしまうと危険です。インフルエンザの感染力はとても強く、感染者の咳やくしゃみで急速に広がり、周りへの二次被害を広げてしまいます。日頃から予防につとめ、また、周りにうつさないよう“せきエチケット”を守りましょう。

★風邪とインフルエンザのちがいは?

風邪	インフルエンザ
● 鼻水やのどの痛み	● 38℃以上の熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛み
● 一年を通してひくことがある	● 1月~2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで流行することも!

★“せきエチケット”を守りましょう

- せきやくしゃみが続くときは必ずマスクをする
- せきやくしゃみが出るときは周囲の人から顔をそらす
- せきやくしゃみをするときは袖口やティッシュなどで口をおおう
- せきやくしゃみを手で受けたときは手を洗う

お問い合わせ 健康増進課 感染症相談室 ☎ 853-7971

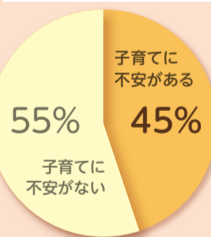
★予防するには?

予防接種を受ける 	帰宅時はしっかりと手を洗う
湿度を保つ 	人ごみを避ける

地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎ 884-5111(代表)		ゆいレール:「市立病院前」下車【24時間365日診療体制】						
・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。								
診療時間・受付場所								
月~金 8:45~17:00【1階総合受付】 左記以外の時間【地下1階急病センター】								
	時間帯	月	火	水	木	金		
内科	午前	○	○	○	○	○		
	午後			☎	☎			
小児科	午前	○	○	○	○	○		
	午後			☎	☎			
外科	午前	○	○	○	○	○		
	午後			☎	☎			
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○		
	午後	☎	☎	☎	☎	☎		
皮膚科	午前	○	○	○	○	○		
	午後			☎	☎			
産婦人科	午前	○	○	○	○	○		
	午後			☎	☎			
耳鼻咽喉科	午前	○	○	○	○	○		
	午後	☎	☎	☎	☎	☎		
眼科	午前	☎	☎	☎	☎	☎		
	午後	☎		☎		☎		
整形外科	午前			☎	☎			
	午後			☎	☎			
泌尿器科	午前			☎				
	午後			☎				
歯科口腔外科	午前			☎				
	午後			☎				

☎・・・予約のある方 ☎・・・紹介状持参の方

母子健康相談(妊娠・出産・育児)



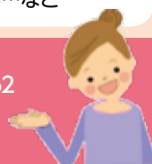
H24年度那覇市乳児健診(前期)結果によると、乳児を持つ保護者の45%が「子育てに不安がある」と回答。わが子と思うからこそ、不安もたくさんありますよね。特に、産後はホルモンなどの生理的な変化から、気持ちが落ち込みやすくなったり、涙もろくなったりと不安定になりやすい時期だといわれています。

妊娠中から産後の健康管理、育児のことについて気になることや相談したいことがあれば、お気軽にご連絡ください。

これまでにあった相談内容

- 妊娠したけど、どんなことに気をつければいいのか?
- 身近に相談できる人がいない...
- わけもわからず涙が出ることがある
- こどもと遊べる場所ってどこにあるの?
- 赤ちゃんの体重が増えているか気になる...

お問い合わせ
那覇市保健所 地域保健課 ☎ 853-7962
那覇市保健センター ☎ 858-1456
那覇市北保健センター ☎ 885-6117



アルコールのことで悩んでいませんか?

アルコールは私たちの生活の身近にあるものです。しかし、適量を超えた飲酒を毎日続けていると、こころや身体に悪影響を及ぼします。節酒しようとしても自分でコントロールできなくなっていますか? 家族や周囲の方も、お酒のトラブルに巻き込まれていませんか? 那覇市保健所では、お酒による心配や不安、困り事について、酒害相談員による相談・情報提供を行っています。お気軽にお問い合わせください。

- 内容: 酒害相談員によるピアカウンセリング
- 対象: 市内にお住まいで下記に該当する方
 - ・お酒を止めたいけど止められない本人
 - ・アルコール問題でお困りの方やその家族
- 費用: 無料
- 日時: 毎月第1水曜日 14:00~16:00
- 場所: 那覇市保健所 2F 精神保健福祉相談窓口

お問い合わせ
地域保健課 精神保健・難病支援グループ ☎ 853-7973