

第2次健康日本21いちのみや計画 ~アルコール分野~

<11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です>

第2次健康日本21いちのみや計画では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」「健やか親子」「社会環境の整備」の9つの分野が設定されており、それぞれ目標を掲げ取り組みを進めています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。適度な飲酒を心がけましょう。

節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度です。

1ドリンク=10gを基準に飲酒習慣を見直しましょう。



1ドリンク=10gの目安



ビール

アルコール5%
250mL



日本酒

アルコール15%
80mL



ワイン

アルコール12%
100mL

- 飲酒は適量を心がけましょう。
- 妊婦・20歳未満は絶対に飲まないようにしましょう。
- アルコールハラスメントをしないようにしましょう。



一宮保健所では 無料匿名エイズ検査を実施しています

○保健所では、エイズの原因となるHIV(エイズウイルス)に感染しているかどうかを、「無料」「匿名」で調べることができます。

(感染の機会があったときから3か月以上経過していることが必要です。)

○腕から少量(5ml程度)の血液を採ってHIVの抗体を調べます。

○即日検査では、原則として採血から1~2時間で結果をお知らせします。

○成績書や証明書が必要な場合は有料となり、匿名ではできません。

(成績書等の発行には数日かかります。また、夜間・休日検査では実施できません。)

◎既に治療中の方、健康診断としての検査は受け付けていませんので、ご了承ください。

即日検査

毎週水曜日 午前9時~11時

夜間検査 (即日検査ではありません。)

第2・第4月曜日 午後6時~7時

(結果は、翌週木曜日以降にお知らせします。)

※12月19日(水)及び12月26日(水)の

即日検査はお休みです。

他にも、祝日、年末年始、3月の最終週など実施しない日がありますので、詳しくはお問い合わせください。

「愛知県エイズ予防強化週間」における 休日エイズ即日検査も予定しています。

と き 12月2日(日)

時 間 午前9時~11時

12月1日(土)は世界エイズデーです

その他、一宮保健所では、感染症対策として以下のような事業も行っています。

- ・B型及びC型肝炎ウイルス検査
- ・協力医療機関における、妊娠を希望する女性を対象とする風しん抗体検査

問い合わせ 愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321