



# 世界エイズデー 12月1日



## エイズ

- エイズとは性交渉等により、HIV ウイルス(ヒト免疫不全ウイルス)に感染して様々な病気にかかってしまうことです。
- 感染しているかどうかは、血液検査を受けなければ分かりません。

最新の医療では、1日1錠の服薬でエイズの発症を抑えられるようになりました。

心配なことがある方は早期発見・早期治療のため、検査を受けましょう



### HIV 検査日程(毎月1回)

- 日時 令和2年12月10日(木)(午後1時30分~3時、午後5時30分~7時)  
 令和3年1月21日(木)(午前9時~正午)  
 令和3年2月18日(木)(午前9時~正午)  
 令和3年3月4日(木)(午前9時~正午)

HIV 検査は匿名・無料で受けられます。

検査結果は検査当日にお伝えします。

※要予約 賀茂保健所地域医療課

☎0558-24-2052



いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部



Shizuoka Prefecture

静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1 (静岡県下田総合庁舎4階) 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159

# 賀茂通信 (かもめーる)

静岡県賀茂健康福祉センター  
賀茂保健所  
賀茂児童相談所  
賀茂知的障害者更生相談所

## 障害者週間（12月3日～12月9日）の紹介

### 障害者週間とは？

- ★障害者週間（12月3日～12月9日）は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、障害者基本法第9条で設定された啓発週間です。
- ★この期間を中心に、国、地方公共団体、関係団体等においては、さまざまな意識啓発に係る取り組みを展開します。



※静岡県下田総合庁舎1階で、「授産品」（障害のある人が働く障害福祉サービス事業所の製品）の無人販売を行っています。

## 歳末助け合い運動（12月1日～31日）の紹介

### 歳末助け合い運動とは？

- ★赤い羽根共同募金の一環として、誰もが明るい新年を迎えられるよう、毎年12月に全国一斉で募金活動を行っています。
- ★集まった募金は、社会福祉協議会やボランティア団体、町内会などに配布され、高齢者や障害者、母子家庭など、困っている方への福祉サービスのために活用されます。

下田総合庁舎やスーパーなどでも募金を実施しています。御協力のほどよろしくお願いたします！！



【問合せ先】

静岡県賀茂健康福祉センター 福祉課 TEL 0558-24-2055

# もっと知って！里親のこと

10月は里親月間です。里親とは何らかの事情により家庭で生活出来ない子どもを自分の家庭に迎え入れて養育する人のことを言います。里親はこうした社会的養護を必要とする子どもに温かな家庭的養育を提供するとともに、子どもの健全な育成を図るため、日々活躍しています。

## どんな人がやっているの？

子どもの養育に対する理解や豊かな愛情があること、健康で経済的に安定していること、欠格事由に該当しないことなどの要件を満たされた方々です。里親になるためには、申請後に訪問調査や研修を受けていただきます。※調査結果によっては里親登録をお断りすることもあります。



## 里親になったらどんなことをするの？

里親には「養育里親」「養子縁組里親」「親族里親」などの種類があり、種類によって活動内容も違います。預かる子どもの年齢や期間は子どもの状況によって様々です。また週末や長期休みに施設入所児童を受け入れる週末里親（ショートルフラン）という制度もあります。

養育里親	養子縁組里親	親族里親
実の親と生活することが出来ない子どもが家庭に戻るまで、または自立できる年齢になるまで育てる	将来にわたって実の親が育てられる見込みがない子どもを養子縁組を前提として育てる	実の親が子どもを育てられなくなった時、扶養義務者となる親族が里親としての認定を受けて子どもを育てる

## 里親になるためには？

まずは児童相談所、もしくは児童家庭支援センタースマイルにお電話下さい。担当者より里親制度についてご説明します。



### お問い合わせ先

賀茂児童相談所 (8:30~17:15)

☎ (0558) 24-2038

静岡恵明学園

児童家庭支援センター  
スマイル

(9:00~16:00)

☎ (055) 983-0555





# 冬は高血圧に特に注意！

## なぜ冬は高血圧に注意が必要なの？

- ★冬は部屋の中と外とで**温度差**があります。暖かい所から急に寒い所に出ると、血管が収縮するため、**血圧が上がって**しまいます。
- ★高血圧の自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと**血管に負担をかけ、傷む**ことによって、**脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気**を引き起こすおそれが高まります。また、それらの病気の冬の死亡率は、暖房や防寒が不十分な場合ほど高くなるといわれています。



## 温度対策は何をすればいいの？

- ★部屋と脱衣所、浴室、トイレなどとの温度差が少なくなるように、**暖房や着衣を工夫**しましょう。
  - ・朝、布団から出る時はゆっくりと
  - ・夜中のトイレは羽織物や靴下を忘れずに
  - ・入浴前に脱衣所や浴室を温めておく
  - ・トイレの便座は温めておく



## 他にも血管に負担をかけないコツはある？

★自分でできる3つのコツがあります。

### 1★ 運動・減量

体重の増加や肥満は、高血圧症や脳心血管疾患のリスクを高めます。適度な運動にレツトライ！

### 2★ 減塩

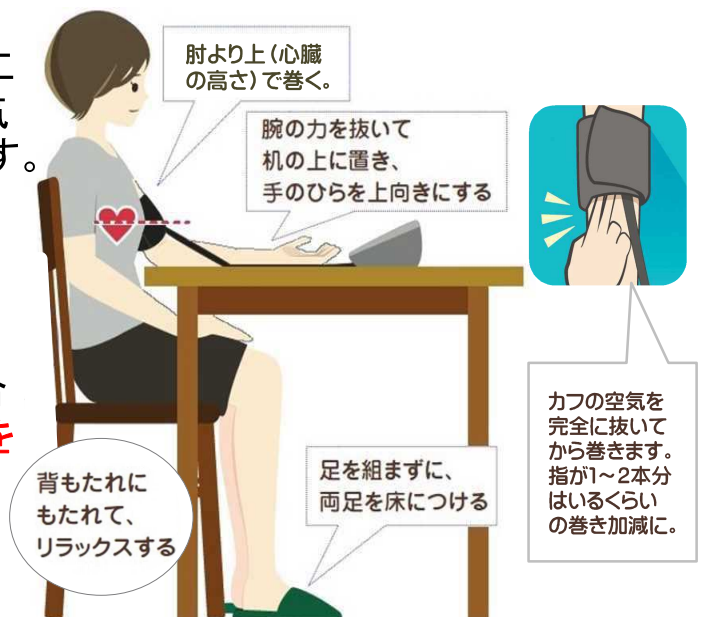
味付けは薄めに、だし、かんきつ類、辛味、香味を楽しもう！



### 3★ 家庭血圧測定を習慣に

普段の血圧を知り、体調の変化に気づくことで、命に関わる病気の予防につながります。

**収縮期血圧**  
160mmHg以上または  
**拡張期血圧**  
100mmHg以上の場合  
は、**すぐに医療機関を受診**しましょう！



温度対策 & 血管に負担をかけずに、冬の血圧上昇を防ぎましょう！