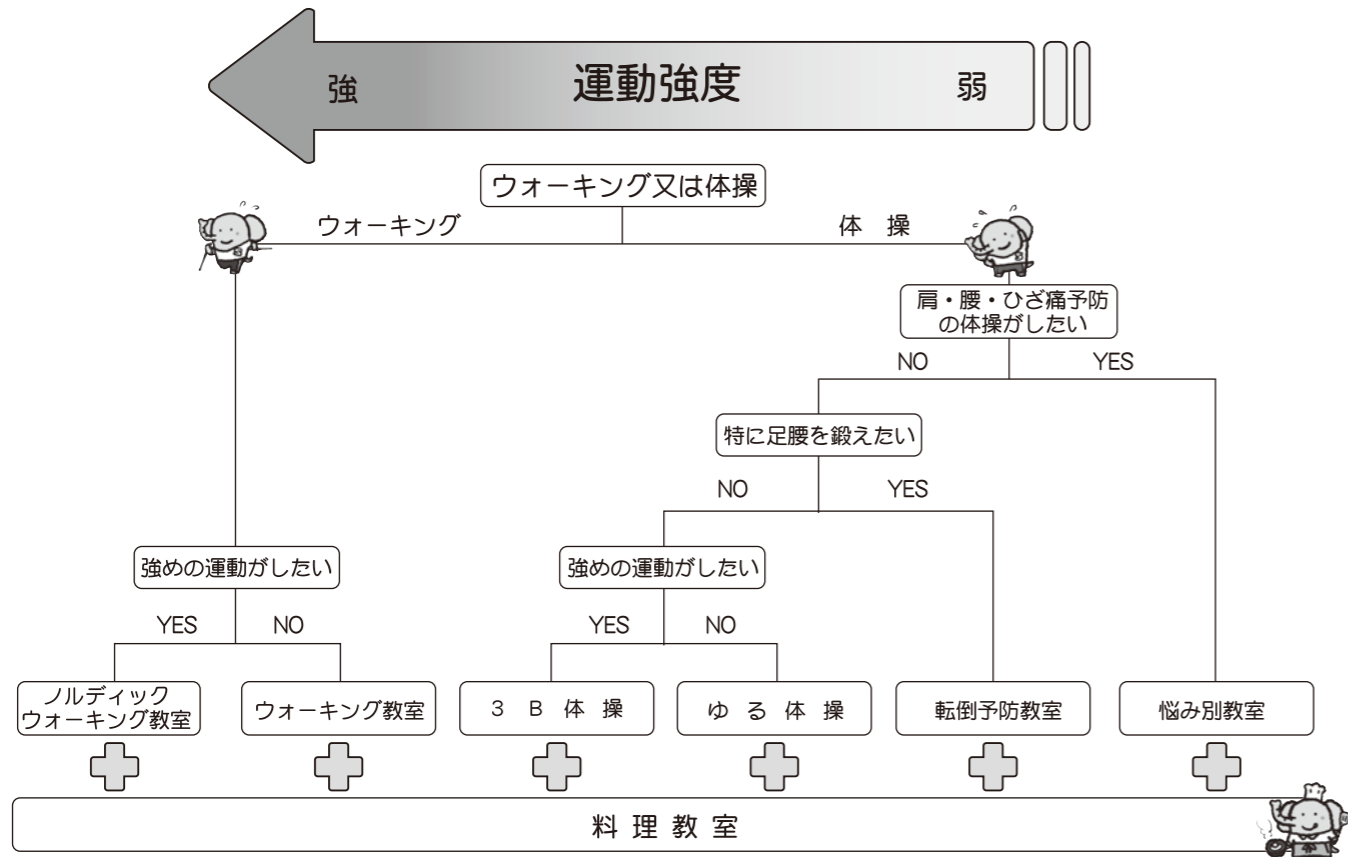


# 始めてみませんか

問い合わせ 社会健康課 ☎2153



高齢者の皆さんは普段、体を動かしていますか？  
誰もが、健康でありたい！いつまでも元気でいたい！と考えているはず。  
普段は何もしていない、そんなあなたにも取り組めることはあるはず！  
まずは、自分の体にあった教室を見つけましょう。



あなたの適性がわかりましたか？興味が湧いたら、早速始めましょう。  
次回からは、それぞれの教室の説明をしていきます。

教室名	とき	ところ	講師	定員	持参物	申し込み	
転倒予防教室	17日(月) 24日(月)	10:00~11:30	小方公民館	有限会社フィットネスクラブ 山下 裕子さん (健康運動指導士)	タオル・運動靴 飲み物	不要	
3 B 体操	3日(月) 10日(月)	13:30~15:00	総合市民会館	日本3 B体操協会 広島県支部広島グループ	20人	タオル・運動靴 飲み物	3日前まで
3 B 体操	7月1日(月) 7月8日(月)	13:30~15:00	サントピア大竹	日本3 B体操協会 広島県支部広島グループ	20人	タオル・運動靴 飲み物	3日前まで
ゆる体操	毎週金曜日	13:30~15:00	サントピア大竹	日本ゆる体操協会正指導員 小野 勝之さん (毎月第2金曜日)	40人	タオル・運動靴 飲み物	不要
ウォーキング教室	27日(休)	13:30~14:30	サントピア大竹	医療法人社団親和会 (メッツやまと) 所属健康運動実践指導者 吉原 良介さん		タオル・運動靴 飲み物	不要
ノルディックウォーキング教室	12日(水)	13:30~15:00	サントピア大竹	全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 杉田 寛治さん	20人	タオル・運動靴 飲み物	3日前まで
悩み別教室	20日(休)	13:30~14:30	サントピア大竹	医療法人社団親和会 (メッツやまと) 所属健康運動指導士 末長 容子さん		タオル・運動靴 飲み物	不要
料理教室	27日(休)	10:00~13:00	サントピア大竹	高木 千賀恵さん (地域活動栄養士)	20人	エプロン・三角巾 ふきん	1週間前まで

※申し込みは、社会福祉協議会 (☎2211) まで。  
※料理教室には、500円の費用が必要です。  
※今回の悩み別教室は、「肩こり」に悩まされる方が対象です。

## 「いきなりエイズ」ゼロ作戦

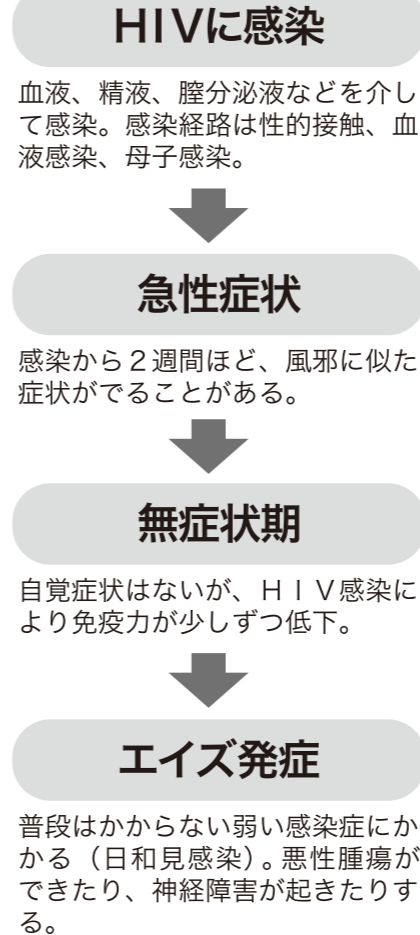
6月1日(土)~7日(金)

# エイズ検査普及週間 in ひろしま

問い合わせ 社会健康課 ☎2140



無治療の場合HIV感染からエイズ発症までの潜伏期間は数ヶ月から10年。



**HIV感染からエイズ発症まで**  
感染しても、ほとんど自覚症状がなく気づきにくい。そのため、自覚のないままパートナーなどに感染させる可能性があります。

**エイズとは**  
HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染による免疫力の低下で引き起こされる病気の総称です。HIVへの感染はエイズではありません。

平成24年の新たなHIV感染者・エイズ患者は1,446件(速報値)と、近年件数は横ばいで推移しており、未だ予断を許さない状況です。診断時にすでにエイズを発症している方も多く、これは、早期発見のための検査機会を逸していることによるものと考えられます。

- 次のことでは感染しません  
職場や学校など日常的な接触でHIVに感染する危険はありません。
- せき・くしゃみ
  - 握手や抱擁
  - 同じ食べ物をつつく
  - トイレの便座やドアノブ
  - つり革・手すり
  - コップの回し飲み
  - プールや共同浴場
  - O A 機器や事務用品の共用 など

**HIV(エイズ)抗体検査・肝炎ウイルス検査**

問い合わせ 県西部保健所  
☎0829-1181(内線2412)

6月19日(水)

**HIV抗体検査**  
10時~11時30分

**肝炎ウイルス検査**  
13時~14時30分

※ 両検査とも無料で、予約が必要です。

ところ  
県西部保健所(廿日市市桜尾2丁目2番68号廿日市第2庁舎)  
県西部保健所へ。

申し込み  
HIV(エイズ)抗体検査は匿名で受けられます。秘密は厳守します。

とき  
6月19日(水)

感染の有無を知るために、検査を受けましょう

HIVの感染に心あたりがあったら、ためらわずにすぐに検査を受けましょう。(ただし、感染したと思われる日から3か月以上経過しないと、正確な判定ができない場合があります。)

保健所の検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。