



● 年末年始の飲み会シーズンで

「アルコールウォッチ」を活用しよう！

飲酒にあたっては、純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

厚生労働省は、依存症の理解を深めるための普及啓発事業の一環として、Web ツール「アルコールウォッチ」を作成しました。飲んだお酒の種類と量を選択することで、純アルコール量と分解時間を簡単に把握でき、飲酒や飲酒後の行動の判断のために活用されることを目的としたツールです。飲み会等に活用し、健康に配慮した飲酒量を心がけましょう。

あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ
飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量 と 分解時間を計算します

＼スマホで簡単&スグ計算！／

登録不要
WEB ページで
気軽にチェック

飲酒運転は法律で
禁止されています。

妊娠中や体質的に
お酒を受け付けられない人は
飲酒を避けましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



「U=U 知ることからもう一度。」



・エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です
HIV に感染しても早期に適切な治療を行うことで、エイズの発症を防ぎ感染していない人と同じくらい長く、健康的な生活を送ることができるようになってきました。そのため、感染の心配がある方は早めに検査を受けることが大切です。

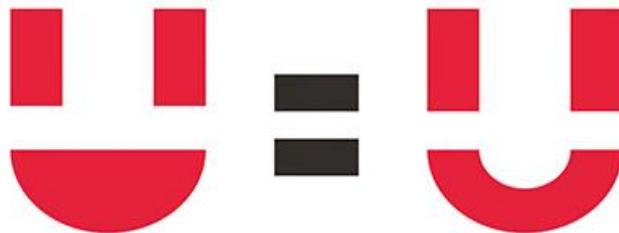
五島保健所では、匿名で無料の採血による HIV 抗体検査を実施しています。

また、長崎県でも急増している梅毒についても、HIV 検査と同時に無料で検査ができます。性感染症に関する相談も電話等で受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

検査日:平日 10 時~17 時(事前にご予約のお電話をお願いします)

相談窓口:長崎県五島保健所 企画保健課

電話番号:0959-72-3125



Undetectable = Untransmittable
検出限界値未満は HIV 感染しない

STOP  AIDS

12 月 1 日は世界エイズデー

※U=Uとは、治療を継続することで、血中のウイルス量を検出限界値未満に加え、その後も少なくとも90日間検出されている状態のHIV感染者から、性的接触を通じてHIVが感染することは無いことを指します。

 厚生労働省  公益財団法人エイズ予防財団

エイズ予防情報ネット

検索

<https://aipi-net.jp/ap/>

