2024
11

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024
令和６年

December
師走（しわす）

12

12月の納税

国民健康保険税６期
市県民税４期

MEMO

日	月	火	水	木	金	土
1 大安 世界エイズデー	2 赤口 健診 是川	3 先勝 健診 豊崎	4 友引 健診 豊崎	5 先負 健診 豊崎	6 仏滅 健診 豊崎	7 大安 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
8 赤口	9 先勝 健診 是川	10 友引 健診 是川	11 先負 健診 是川	12 仏滅 健診 是川	13 大安 健診 是川	14 赤口 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
15 先勝	16 友引 健診 是川	17 先負 健診 是川	18 仏滅 健診 是川	19 大安 食育の日	20 赤口	21 先勝 市民課窓口開庁 （8時15分～12時）
22 友引	23 先負 健診 是川	24 仏滅 健診 是川	25 大安 健診 是川	26 赤口	27 先勝	28 友引
29 先負	30 仏滅	31 赤口	1	2	3	4

カレンダー内の表示について

健診 地区　国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編16~17ページ)

資源(缶・びん・ペットボトル、紙類、古布)の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。

《資源マーク》 缶・びん・ペットボトル　新聞紙・段ボール　雑誌・チラシ・その他紙・古布

12月１日は世界エイズデーです

WHO（世界保健機関）は、世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、世界エイズデーを定めました。

HIV・エイズとは

HIV感染＝エイズではありません。
HIVは、エイズの原因となるウイルスの名前です。
エイズ（後天性免疫不全症候群）は、ＨＩＶに感染し、免疫力が低下することでかかる様々な病気の総称です。
ＨＩＶに感染してからエイズを発症するまでは何年間も無症状なので、感染の有無はＨＩＶ検査を受けなければ確認できません。

感染経路について

HIVの感染経路には性行為のほか、血液を介しての感染などがあります。
☆咳やくしゃみ、握手などの日常生活上の接触によって感染することはありません。

HIV・エイズのいま

治療法の進歩により、HIV感染の早期発見・治療の早期開始をすることでエイズの発症を防ぐことができ、ＨＩＶに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

検査を受けるには？

ＨＩＶ検査は全国どこの保健所でも匿名・無料で受けられます。
▶エイズ相談・検査の日程は、資料編５ページをご覧ください。

レッドリボンは、エイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

2025
2

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025
令和７年

January
睦月（むつき）

1

1月の納税
国民健康保険税７期
MEMO

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元日 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 市民課窓口開庁（8時15分～12時）
12 赤口	13 成人の日 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口 市民課窓口開庁（8時15分～12時）
19 食育の日 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝 市民課窓口開庁（8時15分～12時）
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 先勝	30 友引	31 先負	1

カレンダー内の表示について
資源（缶・びん・ペットボトル、紙類、古布）の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。
《資源マーク》 缶・びん・ペットボトル　新聞紙・段ボール　雑誌・チラシ・その他紙・古布

飲みすぎ注意！お酒と上手に付き合いましょう

年末年始、ついついお酒を飲み過ぎていませんか。過剰な飲酒は、がん・高血圧・脂質異常症などのリスクを高め、健康に影響を及ぼします。以下の量を参考に、適度に飲酒を楽しむようにしましょう。

〈1日の飲酒量の目安〉

ビール
度数：５％
量：500ml

チューハイ
度数：７％
量：350ml

日本酒
度数：15％
量：180ml

（注意）飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

毎日飲酒している人は、休肝日を設けるよう意識しましょう！

市民のチャレンジ目標　飲酒

1．未成年や妊婦は飲酒しないようにします。
　　周りの人は飲酒させないようにします。
2．適切な飲酒習慣に努めます。
3．過度な飲酒による健康影響を理解します。
4．休肝日をつくります。