

おーぷん



横浜 AIDS 市民活動センター

〒231-0015 横浜市中区尾上町 3-39 尾上町ビル 9F

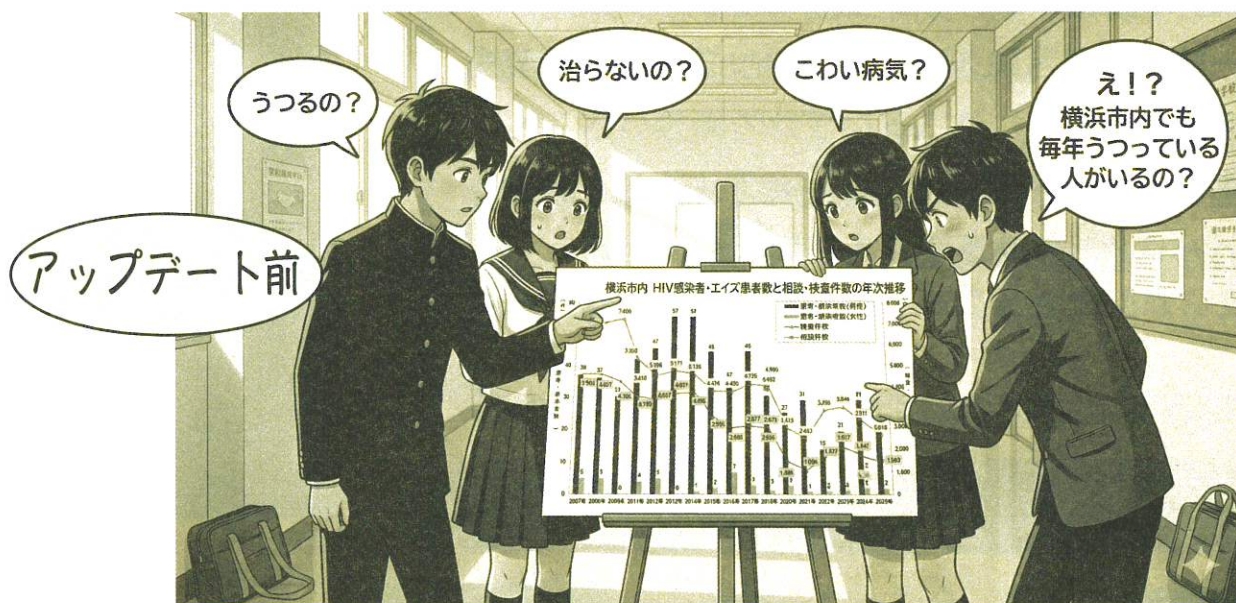
TEL 045-650-5421 FAX 045-650-5422

E-mail : info@yaaic.gr.jp

URL : https://yaaic.gr.jp

HIVを正しく知ろう 2026

～知ることが、自分と大切な人を守る～



※グラフはイメージです

1980年代、HIVというウイルスにより、免疫細胞が壊れ、様々な病気にかかりやすくなる状態の「エイズ」という病気は、多くの人に死の病として恐れられていました

それから長い年月を経た今でも、ここ横浜で毎年新しく HIV に感染する人がいます (2025年には31人の報告がありました)

けれど、今はむやみに恐れる必要はありません

医療は進化し、時代は変わったからです

大切なのは、古いイメージを捨てて正しい知識を持つことです

そうなんだ!!



自分の中の情報を最新の状態に
アップデートしましょう





日常生活編

Before

同じプールに入ったり
ジュースの回し飲みをしたら
うつっちゃいそうで不安…

After

**日常のシェアはセーフ!!
気にせず楽しもう♪**



HIV は空気や水、汗、唾液ではうつらないよ
一緒にお風呂に入ったり、コップを共有しても
問題なし!

正しい知識があれば、友だちとの大切な時間を
心から楽しめるね



よかった♡



アクション編



Before

気になったら、とりあえずネットで検索
…でも怖い情報ばかりで余計に不安になる

After

**検索よりも『検査』結果を見て
次のアクションにつなげよう!**

ネットの海には古いデマも混ざっているから要注意
横浜市では匿名&無料で検査が受けられるよ
専門家もいるから直接相談できる

もし、陽性だとわかったらすぐに受診して治療につなげられる

**検査は怖いことではなく、自分の人生をコントロールする
カッコいいアクションなんだ!**



なるほど~



今、一番のハードルは「ウイルス」そのものではなく、周囲の「古い知識と思い込み」かもしれません
正しいアップデートをして、誰もが自分らしく生きられる毎日を作っていきましょう!

パートナーシップ編



Before

HIV の感染経路は主に性的接触なんだからって
一番大切な人にうつしてしまうのでは……

After

**合言葉は『U=U』
大切な人を守る時代!**

適切な治療を続けて体内のウイルス量が
『検出できないくらい (Undetectable)』

少なくなると、性的接触をしても相手には
『感染しない (Untransmittable)』
ことが証明されているんだ

これを「**U=U** (ユー・イコール・ユー)」と言うよ
自分も、大切な人も守るために、
きちんと治療を続けることが大切なんだね



覚えておこう♡



ライフプラン編



Before

もし陽性になったら、もう普通には働けないし
恋愛も無理なんですよ?

After

**『ずっと自分らしく』が
今のスタンダード!
夢をあきらめる必要はゼロ!!**

最近は1日1回飲むだけの薬も登場したよ!

適切な治療を受けることで、ウイルスを抑え込める時代
YouTuber も、スポーツ選手も、パティシエも……

どんな職業でも制限はないんだ

恋愛も結婚も出産も、あなたの望むライフプランが描けるよ



いいね

◆ 横浜市で検査を受ける

横浜市では HIV 検査が
無料・匿名で受けられます
・検査は採血によって行われます

横浜市 エイズ



で検索してね！

検査・相談情報



◆ 電話で相談する

【AIDS ネットワーク横浜】

水曜日 17:00～20:00

土曜日 14:00～17:00

045-201-8808



匿名で OK

経験豊かな相談員さんが

親身にあなたの相談にのってくれます

◆ 全国の検査・相談先がわかる

HIV 検査・相談マップ



気になることがあったら、専門家に相談

無料の検査も活用しよう

センターからの お知らせ



◆ 予防啓発ポスター・パネルを貸出しています

横浜 AIDS 市民活動センターでは、掲示パネル教材を無料で貸出しています

もし今回の「おーぷん」を見て、興味を持ち、他の人にもその知識を広めたいな、と思ってくれたら、ぜひ文化祭などでパネルを利用してください

「知ってる？エイズのこと。」「U=U って何？」「レッドリボンって何？」などのパネルをご用意しています

詳しくはこちらをご覧ください



◆ 令和 8 年度「世界エイズデーポスターコンクール」が実施されます

- ・応募締切日：2026 年 9 月 3 日（木）（当日消印有効）
- ・募集内容：一人ひとりが HIV 感染予防に取り組むことを訴えるもの、
HIV 陽性者・エイズ患者への理解と支援を呼びかけるもの、
HIV 検査の受検を呼びかけるもの
- ・主催：公益財団法人エイズ予防財団（厚生労働省委託事業）

詳しくはこちらをご覧ください



昨年度
各部門
最優秀賞

小学生・中学生の部



高校生の部



一般の部

