

人権を考える

問い合わせ 生涯学習課 (☎②6888)

～性的少数者の人権～

性的少数者とは、性的指向（どのような性別の人を好きになるか）が同性や両性に向いている、または、いずれの性別にも向かない、からだの性ところの性が異なるなど、性のあり方において少数の立場とされる人を言います。

LGBTQ+とは

Lesbian（レズビアン・女性同性愛者）の「L」、Gay（ゲイ・男性同性愛者）の「G」、Bisexual（バイセクシャル・両性愛者）の「B」、Transgender（トランスジェンダー・出生時に割り当てられた性別と自認する性別が異なる人）の「T」、Questioning（クエスチョニング・自身の性的指向や性自認（自分の性をどのように認識しているか）が定まってい、もしくは意図的に定めてない）などの「Q」を含めた「L・G・B・T」以外の多様な性のあり方である「Q+」を組み合わせた性的少数者の総称のひとつです。

見えにくい性的少数者

調査機関・調査方法によりデータにばらつきがあるものの、日本における性的少数者は総人口の3〜10％程度を占めると言われています。3％の割合と仮定し人口換算すると、栃木県と本県の人口の合計と同程度の1244万人になります。（令和5年総務省統計局資料）これらの割合は、決して少なくありません。

しかし、これまでに自分が性的少数者であると名乗る人に出会ったことがある人は、少ないのではないかと思います。それは、私たちの周りに存在する性的少数者が、偏見や差別を恐れ、ありのままの自分を隠し、周囲に合わせていることで見えにくくなっているからなのです。

性的少数者への配慮

性的少数者に対する偏見や差別に苦しんでいる人々が存

在していることから、多様性が尊重される包摂的な共生社会の実現を目指すことを目的に、令和5年6月に「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」が公布・施行されました。この法律の目的達成のためには、性的指向・性自認は個人の趣味や嗜好ではなく、選択の対象でもなく、本人の意思で変えられるものではないこと、身近にも性的少数者が存在していることなどを理解することが求められます。

また、差別用語である「ホモ」「レズ」などではなく、学術用語である「ゲイ」「レズビアン」などを使ったり、「彼氏」「彼女」という異性を愛を前提とした呼称ではなく、「パートナー」などを使う配慮も求められます。誰もが、心地よく生きられる社会を作るためには、性のあり方を含め、多様性を理解し、尊重する態度が欠かせないのです。相談窓口 よりそいホットライン（24時間無料電話相談 ☎0120・279・338）



適量を心がけて楽しいお酒に

健康づくり課 (☎④2808)

心と体について 飲酒

適量を守った適切な飲酒は、リラックス効果をもたらし、人と一緒に楽しく飲むコミュニケーションの手段になる半面、習慣的な多量の飲酒は、病気の原因にもなり得ます。○飲酒が原因となる主な病気Ⅱ▽肝障害▽高血圧▽脳神経障害（睡眠障害・認知症・アルコール依存症）▽がんなど

飲酒による影響は個人差があり、年齢・性別・体質など

により異なります。飲酒をする際は、お酒に含まれる純アルコール量（g）と自身のアルコール摂取量を把握し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。また、1日20g（女性）は半分の10gを超える死亡率が上昇することも分かっています。健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」を20g程度としています。

飲むときの工夫

アルコールは血流に乗って全身を巡るため、飲酒をする際は、血液のアルコール濃度の急上昇を抑える工夫をする

ことが大切です。そして、自分にあったルールでお酒の全量を減らすことも大切です。○工夫Ⅱ▽食事と一緒に飲むことで、胃腸の粘膜を保護しつつ、アルコールの吸収を緩やかにする▽飲みすぎ・脱水症状防止のため、十分な水分と一緒に取る▽度数の高いお酒は薄めて飲む

飲みすぎない環境づくり

日常で「つつい酒」をしにくい生活習慣をつくることとお勧めです。

○肝機能の回復や胃腸の粘膜修復、アルコール依存症の予防のため、週に2日は休肝日を設ける
○お酒以外の方法でストレス発散をする
○ダラダラと飲み続けず、「●時まで」と時間を決める

12月の休日当番医

診療時間は原則午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※急な変更が発生する場合があります。必ず連絡の上、受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
1日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	田原内科クリニック 相生町・☎③2552		茂木歯科医院 鮎川・☎②8788
8日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	中田医院 旭町・☎②0385		山川歯科医院 鬼石・☎⑤5693
15日(日)	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎④1111	やまうち内科 2丁目・☎④5792	小山医院 中・☎⑩1200	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
22日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎⑩1666	中島歯科医院 6丁目・☎④1135
29日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	さわだ医院 岡之郷・☎④1888		飯島歯科医院 仲町・☎③1177
30日(月)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④2299		くすの木病院 旭町・☎④3111
31日(火)	光病院 本郷・☎④1234	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤8958	光病院 本郷・☎④1234	江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・1837
				神流町歯科診療所 神流町・☎⑦2019

☎救急テレホンサービス (☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します