

みや健康ナビ

MIYA HEALTH NAVIGATION

早めが肝心！！からだ とこころのケア



8号のトピック

- 病気の早期発見のため健康診査を受けましょう 1 ページ
- 心の不調を感じたら早めに相談しましょう 2 ページ
- 日頃からかかりつけ医を持ちましょう 3 ページ
- ご存知ですか？ 宇都宮市衛生環境試験所 4 ページ

健康な毎日を過ごすためには、日頃の健康管理がとても大切です。

皆さんは、どのように心身の健康管理をされていますか？

一人ひとりが日頃から健康的な生活習慣を心がけたり、健康であるかどうかを調べる健康診査や、特定の病気を早期発見するための検診を定期的に受診することがとても大切です。

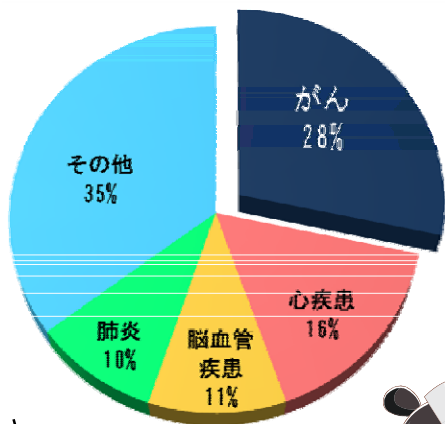
また、身近で心強い存在として“かかりつけ医”をもつこともおすすめです。



病気の早期発見のため **健康診査** を受けましょう

自分自身の健康状態を知るため、定期的な健康診査を受けましょう。

病気の中で死亡原因の1位はがんによるものです。がんは早く見つければ治る確率も高まります。



宇都宮市内の主な死因
平成24年人口動態統計
(厚生労働省)より

● 早期発見で治癒が可能！

現在、がんは生活習慣の見直しで予防することができ、早期発見・早期治療の徹底で半数は完全に治癒することができるといわれています。また、早期発見による早期治療で、寿命が5年延びるといわれています。

● 早期発見には、まず検診

検診・人間ドックで発見されたがんは、検診等以外で発見されたがんよりも初期の段階のがんが多いことが分かっています。がんを早期発見するためには、検診や人間ドックを受けることが大切なのです。



早めの対処のために♪

- 宇都宮市ではあなたにあったがん検診を紹介しています。
- まずは気軽にお電話ください！

〈問合せ〉健康増進課 TEL 626-1126



心の不調 (不安・悩み・ストレスなど)

を感じたら 早めの

相談

身体の健康と同様にこころの健康も大切です。「食欲が減った」「眠れない」「疲れが取れない」「気力がわからない」などの症状が続いたら一人で悩まず相談しましょう。

また周りの人も、今までの行動と違って元気のない人がいたら、声をかけてあげましょう。

最近、宇都宮市内では、交通事故で亡くなる方の約6倍の人が自殺で亡くなっています。

宇都宮市内の交通事故
死亡者数(平成24年度)
18人
栃木県警「交通年鑑」
(平成24年度版)より



宇都宮市内の
自殺者数(平成24年)
108人
平成24年
警察庁自殺統計より

更に、自殺は家族や友人など身近な人の心身にも、喪失感や自責感などの様々な影響を与えています。

108人
×6人
に影響
家族や友人など
へのショック

●悩んでいる方へ

ストレスはさまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。ストレスが大きくなると気がつかないうちに心や身体がむしばまれています。

自殺を考える人は「死ぬしかない」ということだけに考えが集中し、「孤立している」と感じています。健康問題や仕事の問題等で悩んだ時には、一人で抱え込まずに相談してください。



こころの健康相談

- ◆随時(電話・面接相談)
- ◆第1・3水曜日午後1時30分～
- 予約制(医師・精神保健福祉士相談)
- 宇都宮市保健所保健予防課
- TEL 626-1114

こころのダイヤル

- (栃木県精神保健福祉センター内)
- TEL 673-8341
- (月～金 午前9時～午後5時)



栃木いのちの電話

TEL 643-7830



毎月10日はフリーダイヤル
(午前8時～翌朝8時まで)

TEL 0120-738-556

●遺された家族・友人へ



遺された家族や友人の方も、大切な人を自殺により失うことにより、喪失感や自責感など、心理的な影響を受けています。

つらい気持ちを話せずいたら、一人で悩まずに、下記のようなところでお話をしてみませんか。

自死遺族特定相談

- 対象：近親者(家族・友人等)を自殺で亡くし、主に心理的な面で深刻な影響を受けた人
- 日時：毎月第4火曜日
午後1時30分～(予約制)
- 問合せ：栃木県精神保健福祉センター
TEL 673-8785

自死遺族わかちあいの会「こもれび」

- 日時：毎月第1・3土曜日
午後2～4時
- 場所：とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)
- 費用：1回200円
- 問合せ：栃木いのちの電話事務局
TEL 622-7970



みんなの支え合いが肝心です。

日頃から、支え合いの気持ちで互いの様子に目を配り、気になることがあったら一声かけるなど、家族や地域のつながりを大切にしましょう。

気づき

眠れない・食欲がない
「いつもと違う」と
気づいたら

傾聴

本人の気持ち
に耳を傾ける



つなぎ

専門家
に相談

見守り

温かく
寄り添いながら、
じっくり

〈問合せ〉 保健所保健予防課 保健対策グループ TEL 626-1114

👉 日ごろから **かかりつけ医** を持ちましょう

病気になったり健康に不安を感じたとき、気軽に相談できる“かかりつけ医”がいれば安心です。

● 病気の早期発見、早期治療に

かかりつけ医は、患者の体調、病歴などをよく知っています。そのため、ちょっとした異変でも早期に発見し、治療をすることができます。

また、症状によっては、適切な専門医を紹介してくれます。



● 健康の相談に

病気以外でも、健康に不安を感じたときに気軽に相談にのってもらえます。

～ もしも、夜間や休日に急な病気になってしまったら ～

上手に利用しましょう **夜間休日救急診療所**

夜間や休日に体調が急激に悪化した場合は、早めに夜間休日救急診療所を受診し、体調悪化を防ぎましょう。受診後は、かかりつけ医を改めて受診し、自分にあった適切な治療を受けて体調を万全にしましょう。

- 住 所 : 宇都宮市竹林町972番地
- 診療科目 : 内科・小児科・歯科
- 開設時間 : 夜間(毎日) = 夜7時30分～翌朝7時00分まで(歯科は夜7時～深夜0時まで)
日祝日の昼間 = 朝9時00分～夕方5時00分まで



左のQRコードから、診察待ち人数が確認できます。
混雑具合をあらかじめご確認のうえ、ご利用ください。

〈問合せ〉 保健所総務課 企画グループ

TEL 626-1102

ご存知ですか？ 宇都宮市衛生環境試験所

こんなことをしています ☆三

宇都宮市衛生環境試験所は、宇都宮市保健所の3階にある検査機関です。市民のみなさまが健康で快適に生活できるように、保健所や環境保全課、廃棄物対策課等の様々な行政検査を行っています。



＜食品微生物検査＞

食品衛生法に基づき、主に次の項目を検査しています。

- ・弁当やそうざい、魚介類、冷凍食品などの食品中の細菌検査
- ・牛の治療に使われた薬の成分が牛乳に残留していないかどうかの検査
- ・アレルギー物質や遺伝子組み換え食品

⚠ 食中毒の疑いが出た場合

- ・残っていた食材やまな板等を拭いたふき取り液の検査を行います。
- ・患者や調理従事者の検便を行います。

近年は、市内ではノロウイルスやカンピロバクターによる食中毒が多く、全国ではノロウイルスによる食中毒が最多となっています。

＜食品理化学検査＞

食品衛生法に基づき、主に次の項目を検査しています。

- ・農産物に含まれる農薬
- ・様々な加工食品に含まれる添加物
- ・スズや鉛など有害物質
- ・牛乳や乳製品中の乳脂肪分などの成分



＜環境検査＞

水質汚濁防止法、大気汚染防止法等に基づき、主に次の項目を検査しています。

- ・工場排水、廃棄物処理施設周辺の地下水・河川水、ゴルフ場から排出される水などの水質検査
- ・工場のばい煙などの大気検査
- ・不法投棄周辺の土壌検査

⚠ 川に魚が浮いたときや不法投棄があったとき

- ・随時、水質検査を行います。

＜感染症検査＞

感染症法などに基づき、主に次の項目を検査しています。

- ・エイズ（HIV）や梅毒などの性感染症
- ・結核
- ・インフルエンザウイルス、麻疹ウイルス、ノロウイルスなどのウイルス

冬場はノロウイルスによる感染性胃腸炎が増える時期ですので、手洗いうがいを徹底して感染を予防しましょう。