



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

**市オリジナル運動メニュー
気軽にエンジョイ
Miya運動体験会**

- ▽日時 3月17日(金)午後2時～3時30分。
- ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- ▽内容 市オリジナル運動メニュー気軽にエンジョイMiya運動の体験と実技の解説、ミニ講話。
- ▽対象 市内在住で運動制限のない人。
- なお、市保健センターの運動教室に参加している、または参加したことがある人は不可。
- ▽定員 先着20人。
- ▽申込 3月3日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

**骨盤がゆがむ理由を理解し
運動で改善しよう**

- ▽日時 3月15日(水)午前10時～正午。
- ▽会場 清原区(清原工業団地)。
- ▽内容 カイロプラクターによる骨盤がゆがむ理由の講話と、ゆがみを改善するために日常生活の中で実施可能な運動の実技。
- ▽対象 市内在住でおおむね40歳以上の人。
- ▽定員 先着25人。
- ▽申込 3月3日から、電話で、清原区☎(67)5696へ。

**茂原健康交流センターで
各種催し**

- 1 認知機能向上体操教室**
- ▽日時 3月1・8・15・29日、午後1時～2時。
- ▽内容 介護予防の新しいエクササイズ。
- ▽定員 各先着20人。
- 2 笑いヨガ教室**
- ▽日時 3月3・17日(金)、午後1時30分～2時30分。
- ▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。
- ▽定員 各先着35人。

3 エアロビクス教室

- ▽日時 3月3・10・17日、午前10時30分～11時30分。
- ▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。
- ▽定員 各先着15人。

**4 ワンポイントアドバイス
水泳教室**

- ▽日時 3月3・10・17・24・31日、午後7時～8時。
- ▽内容 4泳法の技法ポイントアドバイス。
- ▽対象 高校生以上。
- ▽定員 各先着20人。
- ▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)。
- 費用 施設利用料(実費)。
- 問 茂原健康交流センター☎(654)2815

**シニア世代を豊かにする
ライフプラン
支援講座**

- ▽日時 3月11日(土)・24日(金)、午前10時～11時。
- ▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
- ▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座。
- ▽対象 おおむね50歳以上

3月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先など 下の表の通り。
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
問 高齢福祉課☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
13日(月)午後2時～4時	城山区(大谷町)	介護サービスの利用方法	城山地域包括支援センター☎(652)8124
16日(木)午後1時30分～3時30分	豊郷区(岩曾町)	高齢者のメンタルヘルス	地域包括支援センター豊郷☎(616)1237
18日(土)午後1時30分～3時30分	峰区(峰3丁目)	薬の上手な使い方・薬局の利用の仕方	地域包括支援センター峰・泉が丘☎(613)5500
23日(木)午後2時～4時	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	在宅介護の制度の仕組み	地域包括支援センター細谷・宝木☎(902)4170

- の人。
- ▽定員 各先着10人。
- ▽申込 3月3日から、直接または電話・フアックス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター☎(639)8585、FAX(639)8575へ。
- 家族介護教室
介護者交流会**
- ▽日時 3月17日(金)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 横川区(屋板町)。
- 7 問 高齢福祉課☎(632)2355
- ▽内容 介護体験者による講話、介護のための情報提供、参加者同士の情報交換、相談など。
- ▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
- ▽定員 先着20人。
- ▽申込 電話またはフアックス(住所・氏名・電話番号・年齢・性別を明記)で、宇都宮介護者の会☎(652)3525、FAX(652)3529へ。

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 3月24日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所(竹林町)▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い▽対象 市内在住の人▽その他 事前に保健師が面接▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

教室・講座

上河内老人福祉センターで 布ぞうり講座

- ▽日時 3月22日(水)午前9時30分～正午と午後1時30分～4時の2回。
- ▽会場 上河内老人福祉センター。
- ▽内容 布ぞうり作り。
- ▽対象 市内在住の60歳以上で初心者の人。
- ▽定員 各抽選20人。
- ▽費用 300円程度(教材費)。
- ▽申込 上河内老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・希望の日時を書き、3月13日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003へ。

ことぶき会館で 肩こり・腰痛体操教室

- ▽日時 4月27日、5月25日、6月22日、7月27日、8月24日、9月28日。午前10時30分～正午。全6回。
- ▽会場 ことぶき会館。

▽対象 市内に在住の60歳以上の人。

- ▽定員 抽選15人。
- ▽費用 教材費など(実費)。
- ▽申込 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがきに、講座名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢を書き、3月15日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0112屋板町558、ことぶき会館 ☎(656)8792へ。
- ▽その他 送迎バスについてはお問い合わせください。

断酒例会に 参加しませんか

■断酒会(酒害相談)

- ▽日時 3月17日(金)午後1時～3時(毎月1回)。
- ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- 例会
- ▽曜日・会場 毎週火曜日 Ⅱ平石区(下平出町)。毎週水曜日 Ⅱ西園(西一の沢町)。毎週木曜日 Ⅱ中央区(中央1丁目)。毎週土曜日 Ⅱ雀宮区(新富町)。
- ▽時間 午後7時～9時。
- 内容 お酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 Ⅰ地区市民センター、Ⅱ出張所、Ⅲ生涯学習センター、Ⅳうつのみや表参道スクエア、Ⅴホームページ、ⅥEメールアドレス、Ⅶ地域自治センター
 Ⅷ地域コミュニケーションセンター、Ⅷ市民活動センター

平成 29 年度の集団健康診査は 4月から受け付けます

平成 28 年 4 月から、集団健診の予約受け付けについて、電話受け付けとインターネット(集団健診予約システム)による受け付けを開始しました。インターネット予約であれば、土・日曜日、祝休日、夜間など、皆さんのライフスタイルに応じた利便性の高い受け付けを行うことができます。申し込み方法や申込先、健診日程などについて、詳しくは、「健康づくりのしおり」(3月31日に新聞折込みなどで配布)や広報うつのみや4月号、市報などでお知らせします。

申し込み方法

- 1 電話での受け付け
市集団健診予約センター ☎(611)1311
▽受付日時 午前8時30分～午後5時15分。土・日曜日、祝休日、年末年始を除く。
- 2 インターネットでの受け付け
集団健診予約システム
▽受付日時 24時間受け付け。土・日曜日、祝休日、年末年始も可能。
▽その他 ユーザーIDは毎年度登録になります。平成28年度に登録したユーザーIDは使用できません。

申し込み時の注意

- ▽平成29年度の受け付けは、インターネット予約=4月1日から、電話予約=4月3日からです。
- ▽3カ月先までの予約が可能です。
- ▽健康増進課の電話・窓口での受け付けはできません。1または2の方法で申し込んでください。
- ▽受診券は、4月末に一斉に発送します。
- ▽個別健診を希望する人は、直接、医療機関へお申し込みください。

健康増進課 ☎(626)1129

お知らせ

居宅の介護環境を整える ための介護保険サービス

1 介護保険の福祉用具購入

- 合うことで問題を解決する。
- 対象 酒の飲み方がおかしい、アルコール依存症の疑いがあるなど、お酒で悩んでいる人またはその家族。
- 問 保健予防課 ☎(626)1111
- ▽内容 心身の状況などから判断し、ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具を購入する場合、1年間(4月～翌年3月)で10万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき購入費の9割または8割を支給。
- ▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②指定を受けた事業者以外で購入した。
- 2 介護保険の住宅改修
- ▽内容 住居の段差を解消したり、廊下や階段へ手すりを取り付けたりするなどの改修を行う必要がある場合、原則生涯に20万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき改修費の9割または8割を支給。
- ▽対象 要支援・要介護の

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 3月2・16日(木)、午前10時～正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。■定例会 ▽日時 3月16日(木)午後1時30分～3時30分▽内容 話し合いながら精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所(竹林町)。■申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②事前申請を行わずに改修を行った③新築や増築、老朽化に伴う改修。

■その他 ①は購入前②は改修前に、居宅介護支援事業者・地域包括支援センターまたは高齢福祉課へご相談ください。

6 高齢福祉課 ☎(632) 290

国民健康保険の加入と脱退

国民健康保険は、他の健康保険に加入したり生活保護を受けたりしている人を除き、法律で全ての人が加入することを義務付けています。

次のいずれかに該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。なお、手続きにはマイナンバー（個人番号）と本人確認が必要です。

▽加入する人 他市町村から転入したとき・勤務先の健康保険を辞めたとき・生活保護を受けなくなったとき

き・子どもが生まれたときなど。

▽脱退する人 他市町村へ転出したとき・勤務先の健康保険に加入したとき・生活保護を受けるようになったときなど。

▽その他、手続きについて、詳しくは、保険年金課 ☎(632) 2320へ。

上河内健康館が4月3日にオープン

上河内保健センター（上田町）が、梵天の湯に付属する上河内健康館として、4月3日にオープンします。

■窓口

▽開始日 4月3日（月）。
▽開始時間 午前9時～午後5時。年末年始は休み。
▽内容 健康づくりなどの市の事業と貸し館を行う交流事業。

6 健康増進課 ☎(626) 112

■施設の貸し出し

▽開始日 4月3日（月）。
▽利用時間 午前9時～午後5時。年末年始は休み。
▽内容 多目的ホール、調理実習室、会議室。



3月31日まで健康増進課 ☎(626) 1126、4月3日から上河内健康館 ☎(674) 8787

健康で豊かな人間性を育むために食育情報コーナー

▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。

▽会場 市保健センター。
▽内容 「賢く食べて健康長寿（腎臓病をはじめとする生活習慣病予防）」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。

6 市保健センター ☎(627) 666

高齢者の肺炎球菌予防接種 平成28年度対象者は3月31日までに接種してください

1 平成28年度の定期予防接種対象者の皆さんへ

▽期間 3月31日まで。
▽会場 「健康づくりのしおり」または市HPに掲載している市内指定医療機関。県内（市外）の指定医療機関は市HPに掲載。
▽回数 生涯1回。
▽対象 市内在住で、肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①65歳（昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ）・70歳（昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ）・75歳（昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ）・80歳（昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ）・85歳（昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ）・90歳（大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ）・95歳（大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ）・100歳（大正5年4月2日～大正6年4月1日生まれ）②満60～64歳で、

心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度。

▽費用 2,500円。
▽持ち物 健康保険証など、生年月日の分かるもの。

②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。

2 接種費用免除（事前申請必要）

▽対象 ①の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。
▽申込 健康保険証などの身分証明書、本人または同世帯の親族以外が申請する場合は申し込み窓口においてある委任状（市HPからも取り出し可）、①の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課（保健所内）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各（区）・（区）・（区）へ。

3 県内指定医療機関以外での接種（事前申請必要）

▽申込 印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、直接、保健予防課へ。
▽その他 費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 3月4・18日（土）、午後2時～4時 ▽会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目） ▽内容 大切な人を自死により亡くした人々の思いを分かち合う ▽対象 家族や身近な人を自死で亡くした人 ▽費用 200円。☎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114



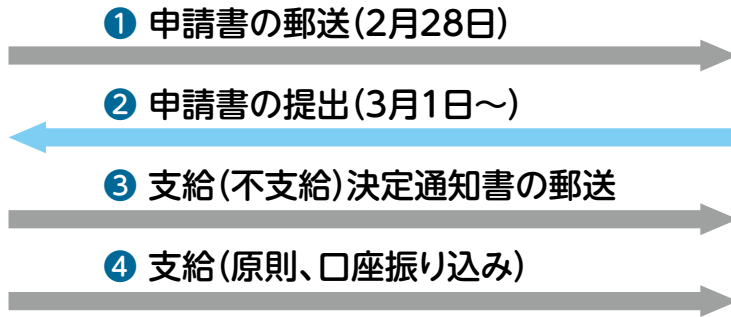
申請書の受け付けが始まりました 臨時福祉給付金 (経済対策分)

「臨時福祉給付金」は、消費税率引き上げの影響を踏まえ、所得の低い人の負担を軽減するため支給するものです。

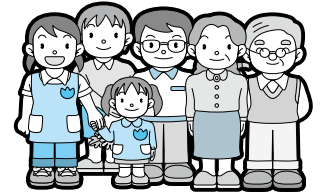
申請から支給までの流れ



市役所



市民の
皆さん
(対象者)



窓口申請場所・期間

場所	期間
市役所本庁舎 1階市民ホール	3月17日 まで
臨時福祉給付金実施本部 (市役所16階)	3月21日 ~7月31日
上河内 ^区 、国本・富屋・篠井 ^区	3月10日 まで
河内 ^区 、平石・清原・横川・瑞穂野・城山・豊郷・姿川・雀宮 ^区 、宝木・陽南・駅東・バンバ ^区	3月22日 まで

▽時間 平日、午前8時30分~午後5時15分。バンバ^区のみ、平日、午前10時~午後7時。

☎(632) 5172
臨時福祉給付金実施本部

1 申請書の郵送
支給対象となる可能性のある人へ、2月28日に申請書を郵送しました。

2 申請書の提出
申請書がお手元に届きましたら、必要事項を書き、必要書類を添付して同封の返信用封筒で郵送してください。窓口での申請の場合、混雑によりお待たせする場合があります。なるべ

3 支給(不支給)決定通知書の郵送
申請書を市が受け取り、決定通知書の郵送

4 支給
原則、口座振り込み

1 申請書の郵送
支給対象となる可能性のある人へ、2月28日に申請書を郵送しました。

2 申請書の提出
申請書がお手元に届きましたら、必要事項を書き、必要書類を添付して同封の返信用封筒で郵送してください。窓口での申請の場合、混雑によりお待たせする場合があります。なるべ

3 支給(不支給)決定通知書の郵送
申請書を市が受け取り、決定通知書の郵送

4 支給
原則、口座振り込み

対象と思われるが申請書が届かない
対象と思われる人で申請書が届かない場合や、臨時福祉給付金について、詳しくは、臨時福祉給付金実施本部 ☎(632) 5172へお問い合わせください。

振り込め詐欺や個人情報の詐取にご注意ください
国・県・市職員などが、現金自動支払機(ATM)の操作をお願いすることはありません。不審な電話がかかってきた場合は、市消費生活センター(馬場通り4丁目・☎5階) ☎(616) 1547や最寄りの警察署へご連絡ください。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、選 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、ホ ホームページ、Eメールアドレス、域 地域自治センター、活 市民活動センター

成人の8人に1人がCKD!?

新たな国民病

CKD

って

慢性腎臓病

どんな病気?

CKDという病気をご存じですか。あまり聞きなれないかもしれませんが、日本人の成人の8人に1人、約1330万人がCKD患者と推計され、年々増加傾向にあります。この機会にCKDについて学んでみませんか。

CKDってどんな病気?

CKD(※1)とは、慢性的に尿たんぱくがある、腎臓の働きが低下している状態を指します。CKDは生活習慣病との関わりが深く誰もが罹る可能性がある病気です。

そもそも腎臓ってどんな働きをしているの?

腎臓は、肝腎要の言葉の通り、体を正常な状態に保つためにはとても重要な臓器です。腎臓はそらまめの形をし、握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰の辺りに左右一つずつあります。主な働きとして、老廃物や過剰な水分の除去、ナトリ

ウムやカリウムなど電解質の調整、血圧の調節、赤血球を作るホルモンを出す、健康な骨を維持するなどがあります。

CKDの原因は何?

糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが、CKDの発症に関与することが明らかになっています。そのため、CKDの予防には、悪い生活習慣(飲みすぎ・食べすぎ・運動不足・喫煙・ストレスなど)の改善がとても重要です。

CKDは初期にはほとんど自覚症状がありません。身体のだるさや目まい、むくみなどの自覚症状が出るころにはすでに病気が進行

していることがほとんどです。CKDを放置したままにしておくと、腎臓が機能しなくなる腎不全になり、透析療法や腎臓移植が必要になります。さらに、脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、命を落とす原因にもなるので注意が必要です。

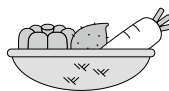
CKDを早期発見するポイントは何なの?

CKDの早期発見には血液中のクレアチニン値を調べる血液検査と、尿中のたんぱく質の量を調べる尿検査が有効です。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。取り返しがつかなくなる前に、定期的に健康診査を受けて、CKDの早期発見に努めることが大切です。

CKD予防の4つのポイント

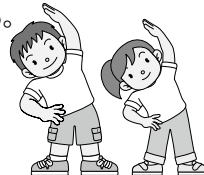
■栄養バランスのよい食生活を心掛ける

▽主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
▽野菜を多めに取る。
▽塩分を控える。
▽腹八分目を心掛ける。



■運動不足を解消する

▽今より10分多く体を動かすよう心掛ける(※2)。
▽定期的に体重をチェックする。



■禁煙に努める

医療機関での治療や禁煙時補助制度などを活用しながら、禁煙にチャレンジする。



■健康診査を受ける

毎年、腎機能を調べる。



3月9日は世界腎臓デー

CKDを学べる関連イベント

■CKD(慢性腎臓病)パネル展示

▽期間 3月6~10日。
▽会場 市役所1階市民ホール。
▽内容 CKDに関するパネル展示、関連情報の配布など。

■腎臓病予防講座

▽日時 3月18日(土)午後1時30分~4時。
▽会場 保健所(竹林町)。
▽内容 「新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気 CKD予防のための運動・食事のポイント」と題した、安藤康宏さん(国際医療福祉大学病院教授)による講演、原美穂子さん(健康運動指導士)による運動実技。
▽申込 3月10日までに、電話またはファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、健康増進課 ☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@cit.y.utsunomiya.tochigi.jpへ。

※1 Chronic Kidney Disease (クロニック キドニー ディーズ・慢性腎臓病)の頭文字。

※2 「気軽にエンジョイMiya(ミヤ)運動」がお勧めです。詳しくは、市HP愉快動画館をご覧ください。また、「CKD(慢性腎臓病)をやっつけよう」では食丸くんがダンスで楽しくCKDについて紹介しています。併せてご覧ください。

◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。

あなたのこころ、元気ですか

3月は自殺対策強化月間

自殺の原因には「こころの健康問題」が大きな割合を占めており、自殺者の9割以上が、生前に「こころ」の病気がかかっています。特に「うつ病」や「大量飲酒」が自殺に結びつきやすいといわれています。

見逃さないで うつ病のサイン

うつ病とは、「気持ちの持ちよう」や「弱さ」からではなく、さまざまなストレスにより脳のエネルギーが不足して、脳の伝達物質が減少するために起こると考えられています。国民の15人に1人がうつ病を経験しているといわれています。また、そのうちの75パーセントが専門医の治療を受けていないことが分かっています。

「うつ度」の自己チェック

次の項目のうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続き、生活に支障が出て

いる場合には、うつ病の可能性を考えてみてください。
 ▼毎日の生活に充実感が無い。

▼これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなつた。

▼以前は、楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。

▼自分が役に立つ人間だと思えない。

▼訳もなく疲れたように感じる。

アルコールと上手に付き合おう

適量さえ守れば、お酒は害になるとは限らず、むしろさまざまな効用があります。

その一方で、一日、日本酒換算で2合半以上（1週間で18合）の飲酒は、アルコール乱用・依存の診断に関係なく、自殺のリスクを高めると言われています。そのため、適正な飲酒を心掛けることが大切です。また、うつ状態での飲酒は、自殺のリスクをさらに高めます。

「お酒の飲み方」の自己チェック

次の項目のうち、2つ以上当てはまる場合、たとえ仕事ができたとしても、アルコールの飲み方に問題があります。専門医への相談をお勧めします。
 ▼飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある。

▼他人があなたの飲酒を非難するので、気に障ったことがある。

▼自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある。

▼神経を落ち着かせたり二日酔いを治したりするため「迎え酒」をしたことがある。

4 保健予防課 ☎(626) 1111

こころの相談はこちらへ 独りで悩まないで、 まずは相談してください

■保健予防課 ☎(626)1114

▽日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
 ▽会場 保健所(竹林町)。

■県精神保健福祉センター ☎(673)8785

▽日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
 ▽会場 県精神保健福祉センター(下岡本町)。

■こころのダイヤル ☎(673)8341

▽日時 月～金曜日、午前9時～午後5時。第2・4水曜日の午前9時30分～11時30分は、精神科医師が対応。

■栃木いのちの電話 ☎(643)7830

▽日時 毎日、24時間受け付けています。

■フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ☎0120(783)556(フリーダイヤル)

▽日時 3月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時(24時間)▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談。

☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970

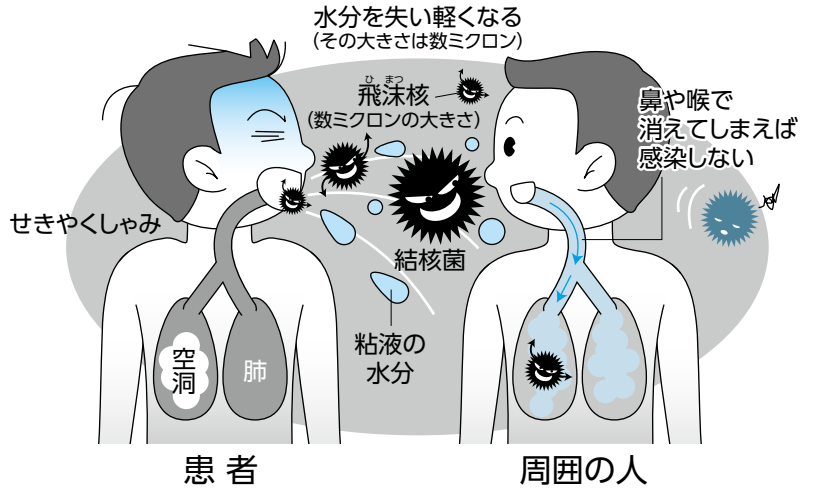
大切な人の悩みに気付いてください 「こころのSOS」

自殺を考えている人は「死ぬしかない」と視野が狭くなり、「孤立している」と感じています。まずは身近な人が「いつもと少し違う」と気付いてあげることが大切です。次のようなサインが多く見られる場合は、自殺の危険が迫っています。まずは声を掛けてみましょう。そして話を聞き、早めに専門の相談機関や医療機関に相談するように促し、温かく寄り添いましょう。
 ▼気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続くなど、うつ病の症状がある。
 ▼原因不明の身体の不調が長引く。
 ▼酒量が増す。
 ▼安全や健康が保てない。
 ▼仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
 ▼職場や家庭でサポートが得られない。
 ▼本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う。
 ▼重症の体の病気にかかる。
 ▼自殺を口にする。
 ▼自殺未遂に及ぶ。

◎大切ないのちを守る自殺予防パネル展 ▽期間 3月21日まで ▽会場 中央図書館(明保野町) ▽内容 尊い命を守るため、自殺予防に対する理解を深める。☎保健予防課 ☎(626)1114

昔の病気だと思っていないですか？「結核」 古くて新しい病気

結核は、結核菌によって起こり、人から人にうつる病気です。昔の病気と思われがちですが、日本では毎年2万人以上が結核を発病し、2千人以上が亡くなっています。結核は決して他人事ではありません。結核を早期に発見するために、結核についてもっと知っておきましょう。



健康・福祉
国保・年金

■空気感染でうつります

結核を発病している人が、せきやくしゃみをして、体の外に結核菌を出すことを「排菌」といいます。結核は、空中に浮いている菌を、他の人が吸い込むことで「感染」します。手を握る、同じ食器を使う、などでは感染しません。空調換気が悪く狭い場所などは、菌が滞留するため、発病している人が目の前にいなくても、知らないうちに感染してしまうこともあります。

■「感染」と「発病」

感染しても必ず発病するわけではありません。「発病」とは感染した後、菌が活動を始めていくことです。健康であれば、菌を吸い込んでも、免疫力によって抑え込まれます。免疫力が弱まると、

■こんな症状には注意しましょう

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せきやたんなど、風邪症状が現れないこともあるように、医師の見られなかったら、早めに医療機関を受診しましょう。

■結核と診断されたら

結核は通常、医師の指示通りに薬を飲めば治ります。大切なのは、医師から「薬を

■予防のポイント

飲むのを止めてもいい」と言われるまで、処方された通りに薬を飲み続けることです。治療途中で飲むのをやめてしまったり、指示された通りに飲まなかったりすると、結核菌が薬に対して抵抗力（耐性）を持ってしまい、薬の効かない菌（耐性菌）になってしまう可能性があります。結核と診断された時は、医師の指示を守って、治療終了まできちんと薬を飲み続けることが最も重要です。

■予防のポイント

普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です（イラスト2）。また抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症になりやすいため、予防するためには計画的なBCG接種が有効です。

イラスト1 こんな症状はありませんか



イラスト2 予防のポイント



◎この特集についての問い合わせは、保健予防課☎(626)1114へ。