



えがお

# 愛媛のけんこう応援レター (113号)

今治保健所 健康増進課

〒794-8502  
今治市旭町1丁目4-9  
TEL 0898-23-2500 (代)

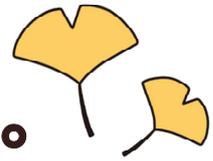


令和7年9月1日発行



愛媛県イメージアップキャラクター  
みきゃん

## 9月10日～9月16日は 自殺予防週間です。



### 自殺者数の変化

令和6年の自殺者数は...

全国

21,117人

愛媛県

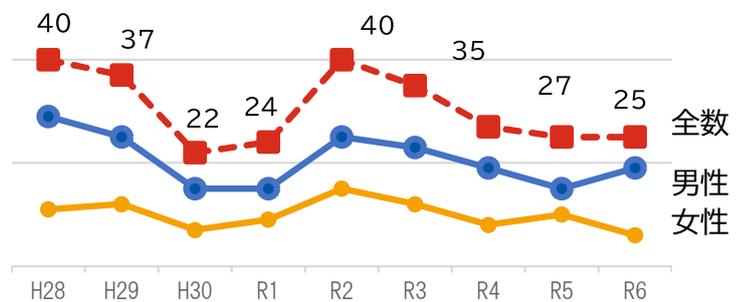
216人

今治保健所管内

25人

新型コロナ流行後、自殺者数は減少傾向にありますが、今もなお、多くの方が自ら尊い命を絶たれています。

### ▼今治保健所管内の自殺者数の動向



資料:警察庁 自殺統計(自殺日・住居地)確定値より

### あなたにもなれる、ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、見守る人のことです。「命の門番」とも位置付けられています。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。

変化に気づく

支援先につなげる



じっくりと耳を傾ける

温かく見守る

### 知らせてほしい、心のSOS

こころといのちのほっとダイヤル

☎ 0120-188-556 通話無料

相談時間 **平日** 17時～翌日9時 **休日** 24時間

こころといのちのライン相談

相談時間 **日** **水** **木** 18時～22時 最終受付 21時30分



LINE友達登録  
(外部サイトリンク)

今治保健所 健康増進課 精神保健係

☎ 0898-23-2500 内線232・239 平日8時30分～17時15分

今治保健所では保健師が電話や訪問などでご相談に応じています。しんどいときには一人で悩まず、誰かに話を聞いてもらいましょう。勇気をもって相談することで、気持ちが楽になることがあります。

# 結核 知って予防。早めの受診。

9月24日～30日は、「結核予防週間」です

結核は、今でも年間 10,000 人以上の新しい患者が発生し、1,500 人以上が命を落としている日本の主要な感染症です。

新規結核患者は、高齢者に多く、およそ7割が60歳以上となっています。また、特に若年の外国生まれの患者の割合が増加しており、20-29歳の新規患者の8割以上を占めています。



## 結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記のいずれかに当てはまる場合には早めに受診しましょう。



●咳や痰が2週間以上続く



●微熱が続く



●身体のだるさ



●急に体重が減る

## 結核は感染するの？

菌を出している、重症化した肺結核患者の咳やくしゃみなどで、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。これを「空気感染」といいます。

ただし、感染しても、必ずしも発病するわけではありません。通常は免疫力により結核菌の増殖を抑えこんでいますが、加齢による免疫力低下で発病することがあるので高齢者は要注意です。

## 結核は予防できるの？

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。

早く見つけることが重症化を防ぎ、周囲への感染予防につながります。

症状がなくても、定期的に健診を受けましょう。

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 十分な睡眠
- タバコを吸わない



結核に関して心配な事があれば 今治保健所 感染症対策係 までお電話ください。

☎ 0898-23-2500 (228・364)

過去の応援レターもホームページに掲載しています!気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード  
はコチラ!

