

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

🌸 周りに、こんな人は、いませんか？

## 基本的な症状

- ・イライラする
- ・気分が落ち込んでいる
- ・何事もおっくうだ
- ・眠れない
- ・決断することができない

## 周りが気づく症状

- ・表情が暗い
- ・涙もろくなった
- ・落ち着かない様子である
- ・反応が鈍い
- ・飲酒量が増える
- ・遅刻や欠勤が増える

## 身体に表れる症状

- ・食欲がなくなる
- ・体がだるい
- ・頭痛や肩こり
- ・胃の不快感
- ・疲れやすい
- ・動悸
- ・めまい

🌸 家族や仲間の変化に気づいて、「声をかける」ことから始めてみませんか？

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る

## 対応する時の心得

- ・温かみのある対応をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・一緒に考えることが支援です
- ・自分が相談を受けて困ったときのつなぎ先を知っておきましょう

あいち相談窓ロナビ

検索

- ・あなた自身の体とこころの健康管理も大切にしましょう

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

# 9月24日～30日は結核予防週間です

愛知県一宮保健所管内では、約90の方が新たに結核を発病し、ここ数年、患者数は愛知県内12カ所の保健所の中で、ワースト1・2位です。

## この地域の結核患者の特徴

- 約7割が60歳以上です
- 重症で発見された方（咳やたん  
に結核菌が混じる等）が約4割です



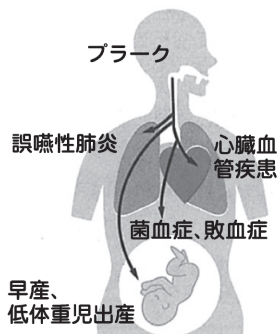
## 結核の症状

- 2週間以上続く咳・たん
- 発熱
- 疲労感や倦怠感
- 食欲不振
- 胸痛
- 体重減少

医療機関に通院中でも、年1回は「市の肺がん・結核検診」や「職場の定期健康診断」で、必ず「胸部エックス線検査」を受けましょう！

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

# 歯周病と全身疾患



口の中の細菌(プラーク)が全身に影響します！

プラークは口の中から体の中に取り込まれ、全身に様々な影響を及ぼし、糖尿病を始めとした全身疾患との関連が明らかになっています。

定期的な歯科検診を受けましょう



早産、  
低体重児出生

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321