

保健衛生情報

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

3月は、自殺対策強化月間です！

<若い年代の自殺は横ばい>

当県における自殺者の総数は以前は減少傾向でしたが、令和元年度に増加して以降、横ばいが続いている。若い年代(10~39歳)の死因の第1位は、自殺です。特に若い年代の「いのちを守る取組み」が必要です。



自殺を考えている人は何らかのサインを出しています

○周囲の気づきと言葉でいのちを支えましょう！

↓こんな様子に気づいたら声かけを・・・

- 表情が暗く元気がない
- 死をほのめかす投げやりな態度
- 仕事や家事で失敗が目立つ
- 酒量が増えた
- 体調不良(頭痛・腹痛・肩こり・腰痛など)を訴える
- 口数が少なく、周囲との交流を避ける

● 色々な方法で相談できます。一人で迷わず、相談してみましょう！

●こころの電話: TEL 077-567-5560(毎日 10:00~12:00、13:00~21:00)

●滋賀いのちの電話: TEL 077-553-7387(金~月 10:00~20:30)

●草津保健所: TEL 077-562-3526

●LINE相談: 『こころのサポートしが』
(毎日16:00~24:00)



新たな国民病

CKD とは？

(慢性腎臓病)

- ⚠ 20歳以上の7人に1人がCKD
- ⚠ 初期は無症状のことが多い
- ⚠ 一度悪くなった腎臓の機能は戻らない
- ⚠ 進行すると透析が必要なことも

そもそも...

腎臓ってなにしてるの？



- 血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿にする
- 血液中の水分量を一定に保ち、血圧を調整する
- 赤血球を作るホルモンを分泌して、貧血を防ぐ
- ビタミンDを活性化させて健康な骨を作る など

CKDを見つけるためには？

- ① 尿検査で『尿蛋白の有無』を確認
- ② 採血で『eGFR値』を評価

eGFR(糸球体ろ過率) = 腎臓がどれくらい老廃物を排出することができるかを示す数値。

※ eGFRが60未満の場合、CKDが疑われます。医療機関を受診しましょう。また、60以上でもたんぱく尿など尿検査異常が続いている場合CKDが疑われますので、医療機関を受診しましょう。

防ぐためには？

- ✔ 病気がなくても **毎年健康診断**
- ✔ 健康診断の結果を見て、**保健指導利用や医療機関受診**
- ✔ 医療機関受診を **中断しない**
- ✔ 生活習慣を振り返ってみる

CKDになりやすい生活習慣は？

- 野菜不足
- 塩分が多い食事
- 脂っこい食事
- 肥満
- タバコを吸う
- 血圧が高い
- 過労や睡眠不足

麻しん(はしか) に

ご注意ください！

症状

感染すると約10日後に発熱やせき、鼻水といったかぜのような症状が現れます。

2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発しんが出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。

感染経路

空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻しんの免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。

予防方法

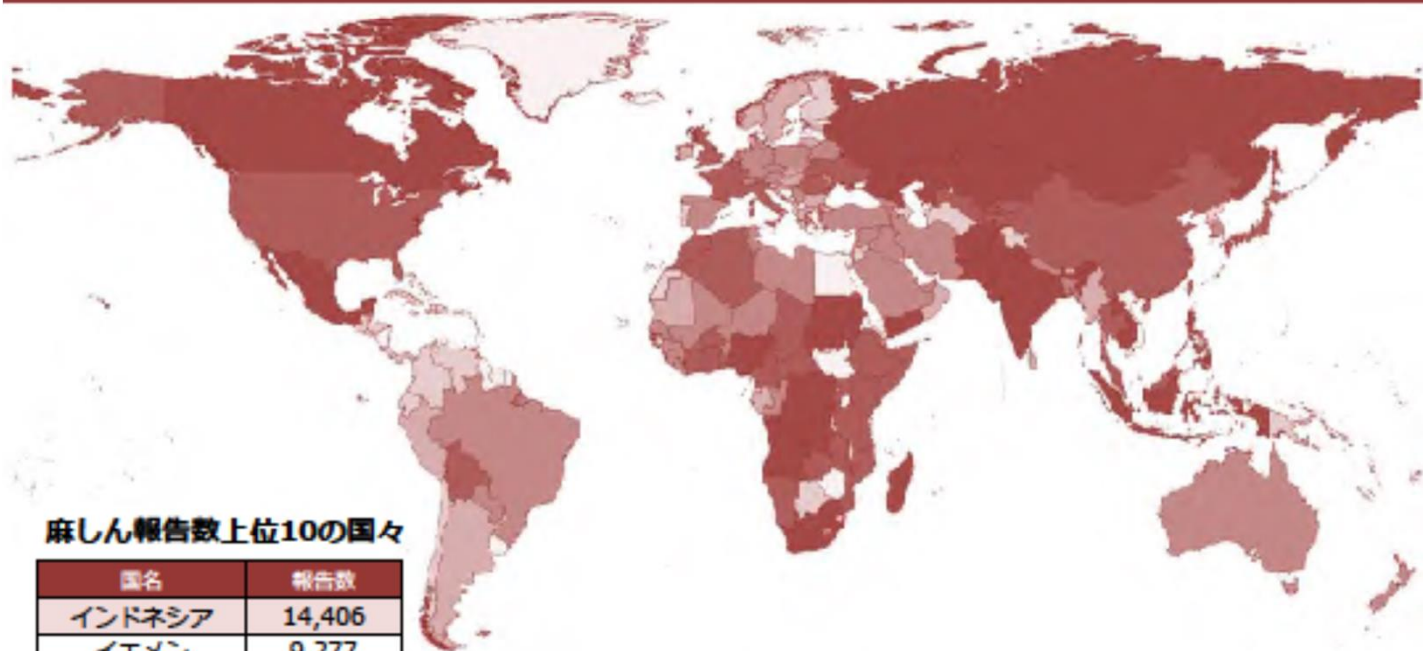
ワクチン接種が有効です。

麻しんかな？と思ったら

医療機関に電話等で麻しんの疑いがあることを伝え、以降は医療機関の指示に従ってください。医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。

海外へ渡航される方へ

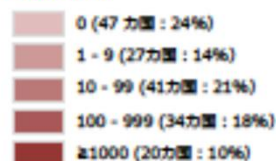
「麻疹（はしか）」は 世界で流行している感染症です。



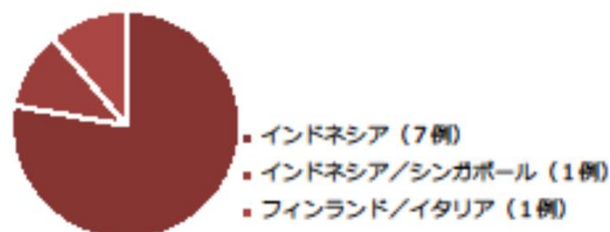
麻疹報告数上位10の国々

国名	報告数
インドネシア	14,406
イエメン	9,277
モンゴル	8,483
パキスタン	8,310
インド	8,184
アンゴラ	5,823
ナイジェリア	4,676
メキシコ	3,164
ロシア連邦	2,939
ラオス人民民主 共和国	2,859

麻疹報告数



日本国内で届出された麻疹症例の推定感染地域



2026年第1週～第5週 (2025年12月29日～2026年2月1日)

WHO(世界保健機関) 麻疹報告数 (2025年6月～2025年11月)

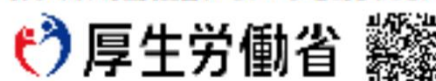
2026年1月現在；一部改定

<https://www.who.int/news/immunization-vaccines-and-biologicals/immunization-analysis-and-insights/surveillance/monitoring/provisional-monthly-measle-and-rubella-data>

海外へ行く前に

- ✓ 麻疹の予防接種歴を母子手帳などで確認しましょう
- ✓ 定期接種を受けていない方は、接種を検討してください

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください



感染症対策課 2026/2/10作成

狂犬病を防ぐために

飼い主が守るべき3つの義務があります。

※狂犬病予防法に基づいた義務であり、違反した場合は罰則の対象になります。

いつまでも、
元気なキミといたいから

1

飼い犬の
自治体への登録

2

狂犬病予防
注射の接種

3

鑑札・注射済票
の装着

※マイクロチップを装着した犬は、環境省への登録が義務づけられています。



4・5・6月は狂犬病予防注射月間

狂犬病は人にもうつる感染症です。
発症した場合はほぼ100パーセントが死に至り、
海外では毎年約6万人が狂犬病で亡くなっています。

詳しくは、最寄りの保健所、市区町村窓口へお問い合わせください。



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



健康・生活衛生局感染対策部
感染症対策課2026