

子宮頸がん検診・乳がん集団検診のお知らせ

秋の集団婦人科検診を下記の日程で行います。

対象者	月 日	地 区	会 場	受付時間	料 金
■子宮頸がん検診 20歳以上女性	9月27日(水)	大野・中谷・香南・香北	鏡野町 文化スポーツ センター (竹田158)	12:30~ 14:30	無 料
■乳がん検診 40歳以上女性 (40歳代は視触診+ マンモグラフィ2方 向・50歳以上は視触 診+マンモグラフィ 1方向です。)	9月28日(木)	芳野・小田・郷			

■岡山県の乳がん検診指針が改正され、乳がん検診の対象年齢が30歳から40歳以上に引き上げられました。町実施の検診も、平成29年度より40歳以上の方が対象となります。30歳代の方は、こまめな自己検診を行い、気になる症状があれば医療機関を直接ご受診ください。

自己検診方法



触って確認

指の腹を使って、乳房全体～脇の下を触り、しこり等ないか。また、乳首をつまみ、血液等出ないか確認。



見て確認

鏡の前に立ち、乳房の左右差やくぼみやひきつれ、皮膚の湿疹やただれはないか確認。

医療機関で受ける 個別検診でも 受診できます!

子宮頸がん検診・乳がん検診は、津山市・真庭市の指定医療機関で12月末まで受ける事もできます(自己負担無料)。詳しくは各戸に配布しているチラシ「平成29年度鏡野町住民検診」の5ページをご覧ください。

9月10日から16日は自殺予防週間

大切な人の かけがえのない命を みんなで守るために『あなたができること』『みんなでできること』があります。
～大切なことは「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」こと～
悲しい出来事を防ぐために、皆さんのご理解とご支援をお願いいたします。

悩みをひとりで 抱え込んでいませんか?

長い人生において、死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは、誰にでもありうることです。問題が深刻化する前に、早めに専門機関に相談することが自殺に至らないための第一歩です。

* 専門機関：岡山県精神保健福祉センターこころの電話相談 (086-201-0828)
岡山いのちの電話 (086-245-4343)・美作保健所 (0868-23-0163)
鏡野町役場保健指導推進センター (0868-54-2025) など

自殺予防週間「暮らしとこころの相談会」

あなたや身近な人が抱えている悩みをご相談ください。各種専門家が相談に応じます。

- * 相談内容：こころの悩み、借金等多重債務、過重労働、パワハラ・セクハラなどの職場の悩み、生活苦、介護・高齢者・家庭の悩み等
- * 相談員：弁護士、司法書士、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士等
- * 日 時：9月30日(土) 10:00～16:00
- * 場 所：津山市総合福祉会館2階会議室(津山市山北520)
- * 相談料：無料(1件30分程度)
- * 予約・お問い合わせ先：岡山弁護士会 086-223-4401

要事前予約

『9月30日の暮らしとこころの相談会の予約です』とお伝えください。