

保健師のすこやかだより

鏡野地域の方へ 乳がん検診を受けましょう（年齢により項目が異なります）

検診項目・料金：30～39歳（視触診のみ）	300円
40～49歳（視触診+マンモグラフィ2方向撮影）	2,800円
50～69歳（視触診+マンモグラフィ1方向撮影）	2,000円
70歳以上（視触診+マンモグラフィ1方向撮影）	無料

※対象：平成18年度医療機関で個別検診を受けていない方です。

（個別検診と集団検診のどちらか一方しか受診はできません）

鏡野地域

月 日	受付時間	対象地区	会 場
11月10日(金)	13:00～14:30	芳野 大野 香北	鏡野町 中央公民館
11月22日(水)	13:00～14:30	小田 中谷 香南 郷	

乳がんは検診を受けることにより自覚症状のない段階で発見できます。
早期に治療すれば、乳房を温存することもできます。
乳がんの早期発見、早期治療がその後のQOL（生活の質）を大きく左右します。

申込み・お問い合わせ：鏡野町役場保健課 ☎0868-54-2025

「8020達成者」を募集します!!

ハチマルニイマル

「8020運動」を知っていますか？
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というものです。歯が20本あればなんでもよくかんで食べられます。

よくかんでしっかり食べられればますます健康につながるというわけです！

岡山県では、8020を達成された方に表彰を行っています。

対象となる方がいらっしゃいましたら、11月15日(水)までにご連絡ください。

対象者：岡山県内に居住する80歳以上の方で自分の歯を20本以上保っている方

* 歯の本数の確認は本人が行うものとします。

* 歯の数には「親しらず」は含みません。

* 平成18年度中(平成19年3月31日まで)に80歳を迎える方も対象となります。

こころのバリアフリー！

ご存知ですか？

11月1日から11月30日は精神保健月間です。

心も身体と同じように健康が損なわれ、病気になったりします。ひとりで悩んだりあきらめたりしていませんか。

鏡野町で精神保健福祉相談を実施します。

と き 11月14日(火) 午後2時～午後4時まで
ところ 鏡野町保健センター

お話を聞いてくださる先生 精神科医師 近藤啓子先生

相談しにくい悩みや不安などを遠慮なくご相談ください。

相談ご希望の方は、11月10日(金)までにご連絡ください。

申込み・お問い合わせ：鏡野町役場保健課

(☎0868-54-2025)

保健活動として

電話や面接で保健師に相談をすることができます。また、必要に応じて保健師がご家庭に訪問することもできます。

保健課にご連絡ください。相談内容の秘密は守ります。

※ふきのとうの会

心に障害を持つ方やそのご家族で組織している会です。月に1回、保健センターで調理をして楽しく会食をしています。家族会として悩みの共有や楽しい催しごとの企画もします。

※共同作業所「ふきのとう」

鏡野町福祉センター（古川）の敷地内に落ち着いた平屋の建物があります。火・木・金の週3回、簡単な作業や手工芸をしています。ボランティアさんの力強い支援によって、明るい作業所になっています。どうぞ気軽にのぞいてみてください。今年10月から「NPO法人てっちりこ」のもとで仕事を始めました。

津山保健所でも心の健康相談・普及啓発を行っています。

どうぞお気軽におたずねください。

☆心の保健福祉相談

事業名	相談内容	相談日
思春期保健相談	臨床心理士による相談・思春期の心とからだに関すること、ひきこもり、不登校など	毎月第2木曜日 午後（予約制）
精神保健福祉相談	精神科医による相談・疲れやすい、イライラする、認知症、アルコール問題など	毎月第2・4金曜日 午後（予約制）
酒害相談	津山断酒新生会（当事者及びその家族）の会員による相談	毎月第4金曜日 午後（予約不要）

保健師による家庭訪問・面接相談（心の健康に関する相談も行っています。）

☆心の健康普及啓発

ふれあいフェスティバル・・・精神障害者の方や地域住民とのふれあいの場。当事者による体験発表や講演会、バザーなどを行っています。

と き：11月9日(木) 午前10時～午後4時

ところ：グリーンヒルズ津山 リージョンセンター

* お問い合わせ 津山保健所保健課 心の保健福祉班
☎0868-23-0145