

9月は岩手県自殺防止月間です

養成講座を開催します

こころ♡寄り添いサポーター

町では、次のとおり「こころ♡寄り添いサポーター養成講座」を開催します。

自ら命を絶つ人の多くは、うつ病などの「こころの健康問題」を抱えていることが分かっています。また、うつ病などの問題を抱える人は、職場の人間関係、失業、からだの不調、生活が苦しいなど平均3つ以上の問題を抱えている場合があります。悩みや不安を抱えたときに、打ち明けることはとても勇気がいることです。そんなとき、周りにいる人が「最近表情が暗く、元気がない」など、普段と様子が違うことに気づくことも大切になります。

こころ♡寄り添いサポーター養成講座では、「気づき」「相手の話しに寄り添って聴く」「適切な支援につなげる」「見守り」の4つのポイントについてお知らせします。また、10月中旬には精神科病院などの施設見学を予定しています。

誰かのため、家族のため、そして自分のために受講してみませんか。

【日時】 9月19日(水)
13:30～15:30

【場所】 保健センター
【申込期限】 9月13日(木)

☎健康福祉課 ☎内線158



葛巻病院からの **お知らせ**

糖尿病教室を開催します

葛巻病院では、今年度第5回目の糖尿病教室を次のとおり開催します。今回は「糖尿病について」のテーマで、本多勇希内科長が解説します。

どなたでも参加できますので、お誘い合わせのうえ気軽にお越しください。

【日時】 9月14日(金) 14:00～14:40

【場所】 葛巻病院 活いきホール

☎葛巻病院 ☎66-2311

本人に代わり権利や生活を守る

盛岡地域 **市民後見人講座を開催します**

盛岡地域市民後見人養成講座を次のとおり開催します。市民後見人とは、認知症や知的・精神障がいなどにより判断能力が不十分な人の権利や生活を守るため、本人に代わり財産の管理や契約手続きなどを行う人です。市民後見人に必要な知識や技術を学び、社会貢献活動に取り組んでみませんか。

【日時】 10月11日(木)～12月13日(木)
毎週木曜日(全9回) 10:00～16:30

【場所】 プラザおでって、勤労福祉会館

【定員】 60人 (定員を超えた場合は抽選)

【参加料】 無料

【申込締切】 9月25日(火)必着

対象者や申込方法など詳しくは、盛岡市役所長寿社会課(〒020-8530盛岡市内丸12-2 ☎019-613-8144)または健康福祉課 ☎内線153まで。

65歳以上で生活が困窮している人対象 **介護保険料減額の申請受付**

生活に困窮し、介護保険料の納付が困難と認められる人は、次のとおり介護保険料が減額されます。申請は随時受け付けていますが、10月31日(水)までに申請すると、平成30年4月にさかのぼって減額されますので、お早めにご確認ください。

▶対象者

介護保険料の所得段階が第2、第3段階で次のすべての条件に該当する人。

- ①65歳以上の人
- ②世帯全員が住民税非課税
- ③世帯の年間収入が120万円以下(2人世帯の場合、世帯員3人目からは1人につき40万円を加算)
- ④住民税課税者に扶養されていない
- ⑤住民税課税者と生計を共にしていない
- ⑥資産を活用しても生活が苦しい

▶減額の内容

(減額前)年額55,100円 → (減額後)36,800円

▶申請方法

家族全員の預金通帳と印鑑(認印可)をお持ちのうえ、健康福祉課へお越しください。

☎健康福祉課 ☎内線153

女性の健やかな健康づくり **婦人検診を受けましょう!**

町では、次のとおり婦人検診と骨粗しょう症検診を行います。定期的に検診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

【検診対象者】

▽乳がん検診
40歳以上の女性(奇数年度生まれの人)

▽子宮頸がん検診
20歳以上の女性(昭和生まれは奇数年度、平成生まれは偶数年度の人)

▽骨粗しょう症検診
35歳以上の女性(奇数年度生まれの人)

【検診料金】

無料

【その他】

※自分が対象者か不明なときは、健康福祉課へお問い合わせください。

※今年1月に「検診申込書」で検診を希望した人には、後日、地区保健委員から受検票が配布されます。

月 日	受付時間	会 場
10月5日(金)	9:00～10:00	江刈農村センター
	13:00～14:00	小屋瀬農村センター
10月6日(土)	9:00～10:00	保健センター
	12:30～13:30	
10月14日(日)	9:00～10:00	保健センター
	12:30～13:30	

※これから申し込みをしたい人は、地区保健委員または健康福祉課 ☎内線158、159へお問い合わせください。

女性の11人に1人は **乳がんを発症します**

女性に一番多いがんは乳がんです。40～50歳代をピークに発症や死亡する人が増加しています。

【乳がんにかかりやすい人】

- ▽家族(祖母、母、姉妹)に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- ▽早い初経年齢、遅い閉経年齢
- ▽出産、授乳経験がない
- 【リスクを高める生活習慣】
- ▽飲酒
- ▽喫煙(受動喫煙も含む)
- ▽肥満

【月に1度は確認しましょう】

乳がんは検診だけではなく、自分で行うセルフチェック(触診)で見つけることもあります。月に1度のチェックを習慣付けましょう。

▽自己触診のタイミング
月経が終わって1週間くらいの時期、閉経後は毎月同じ日にち。

▽セルフチェックの方法
①鏡の前で両腕を上下に動かし、正面、側面、斜めから見ると、



子宮頸がん啓発運動のシンボル

乳がん啓発運動のシンボル

ティール&ホワイトリボン

ピンクリボン

乳房の形、大きさ、皮膚のひきつれ、発疹、ただれなどがないか確認するのがポイントです。②乳房全体を指をそろえて指の腹で押すように丁寧にまんべんなく触ってみましょう。硬く触れるところはないか、乳頭から血液のような分泌物はないか確認するのがポイントです。

20代に急増しています **子宮頸がん発症リスク**

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんです。主に20～40代の女性の発症が多く、近年20代の若い女性に急増しています。

【子宮頸がんの原因】

発症には、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関係しています。約80%の女性が生涯のうち一度は感染するごくありふれたウイルスで、感染後の自覚症状はほとんどありません。

子宮頸がんの早期発見のためにも婦人検診を受けましょう。