

## 高齢者などの安心な生活を支援します

町では、地域で暮らす一人暮らし高齢者などが安心して暮らすことができるように、町内6つの地域にそれぞれ「地域安心生活支援員」を設置しました。

支援員は、対象者のいる世帯を訪問し、地域生活の困りごとなどを聴取り、役場、関係機関などへの取次ぎや生活支援の連絡調整などを行います。

### 対象者

①一人暮らし高齢者 ②高齢者のみで暮らす人 ③病気や障がいがある人 ④地域や家族との交流が少ない人 など

### 支援の内容

①困りごとや心配ごとなどの聴取り ②役場や関係機関、地域の支援者などへの取次ぎ ③生活支援の連絡調整 など

### 支援員の担当地域

地域名	行政区域名
江刈1	江刈馬淵、遠矢場、車門、山岸、五日市、栗山、泉田
江刈2	江刈、寺田、大沢、橋場、野中
中部1	新町、浦子内、茶屋場、四日市、江刈川
中部2	田代、田子、城内小路、下町
西部	吉ヶ沢、土谷川、元木、小屋瀬、上外川
北部	平船、垂柳、小田、星野、冬部、市部内、名前端、田野

### 地域安心生活支援員



【江刈1担当】 澤口正子さん (泉田) 【江刈2担当】 中崎善吉さん (橋場) 【中部1担当】 高見美保子さん (新町)  
 【中部2担当】 村上久男さん (田子) 【西部担当】 林 貞子さん (小屋瀬) 【北部担当】 合原實榮さん (田部馬淵)

支援員は、担当地域の対象者を順次訪問します。早期の訪問を希望する人は、健康福祉課（役場内線152）までご連絡ください。

## 骨粗しょう症予防検診のお知らせ

今年度から骨粗しょう症予防検診は、婦人検診対象者にあわせて**4年に1回、無料**で行います。

- ▶受付時間 9時～10時、12時30分～13時30分
- ▶対象者 35歳～70歳の**偶数年度生まれの女性**  
 ※奇数年度生まれの人は来年度となります。  
 ※男性は申し込みできません。

検診日程	午前会場	午後会場
10月9日(水)	田野構造改善センター	小屋瀬農村センター
10月10日(木)	江刈農村センター	保健センター
10月11日(金)	保健センター	保健センター

### ▶申込方法

婦人検診申込者へ、保健委員がチラシと受診票を配布しますので、受診希望者は必要事項を記入の上、当日持参してください。

今年度の検診対象者のうち、婦人検診の申し込みをしていなかった人で受診を希望する場合は、健康福祉課（役場内線159）までご連絡ください。

## 乳がん検診が変わります

10月9日(水)～12日(土)に行う婦人検診の乳がん検診の検査内容が変わります。

**今年度から医師が行う診察（視触診）がなくなり、マンモグラフィ検査（エックス線）のみの検診となります。**

また、40代の人については、超音波検査が追加されます。それに伴って40代の人乳がん検診料金も変更となりますのでご注意ください。

### ＝今年度の乳がん検診は以下のとおりとなります＝

対象年齢	料金	内 容
40～49歳	1,300円	マンモグラフィ検査（2方向） ＋乳房超音波検査
50～64歳	800円	マンモグラフィ検査（1方向）
65～69歳	400円	
70歳以上	無 料	

## 気づく

悩みやストレスから生じるこころの疲れは、身体面、精神面、行動面の変化となって現れます。いつもと違う様子が長引いていたら、何か問題を抱え、悩んでいるかもしれません。

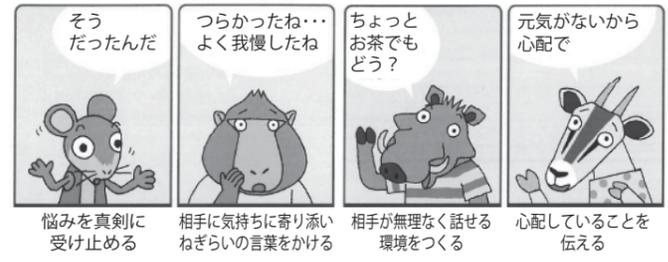
- 身体面**
  - ▼よく眠れない
  - ▼食欲がない
  - ▼体調不良が続く
- 精神面**
  - ▼集中力がない
  - ▼表情が暗い
  - ▼ぼんやりしている
  - ▼意欲や興味の減退
- 行動面**
  - ▼遅刻、欠勤しがち
  - ▼周囲との交流を避ける
  - ▼お酒の量が増える



## 聴く

話しを聴いてみましょう。本人の思いを尊重し、受け入れて共感する気持ちが必要です。

### ◎良い聴き方



- なぜ聴くことが大切なの？
- 自分で自分のことがわかる
  - 気持ちやすっきりする
  - 自分のことを分かってもらえたと思える
  - 話すことでそのときの感情を再体験する

### ×悪い聴き方



話を聴くときに大切なことは相手に「しっかり聴いてもらえた」と実感してもらうこと。これによって相手とのコミュニケーションも進み、関係性が深まります。

## ☎相談機関☎

電話相談先	電話番号	相談時間
【こころの相談】 健康福祉課 【介護の相談】 地域包括支援センター	66-2111 (内線155・158) fax 67-1060	8時30分～17時15分 (土日祝除く)
盛岡いのちの電話	019-654-7575	12時～21時 (日曜日は18時まで)

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、また、様々な支援の輪を広げていくことが大切です。  
 ▼専門機関への相談をすすめる。  
 ▼話しを聴いた人も一人で抱え込まない。  
 ▼その後も温かく見守る。

## つなぐ



# 9月は自殺防止月間です 見過ごさないで大切な人の悩み

身近にいる大切な人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自殺予防につながります。ポイントは「気づく」「聴く」「つなぐ」です。悩みごととは一人で抱え込まないことが大切です。悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた人も、分からないこと、迷っていることがあれば、専門の機関に相談してください。