



旦 明良 医師  
(吉備医師会から)

今年も10月からインフルエンザの予防接種が始まります。小学生以上はかなりの効果が期待できます。ただし、流行ウイルスとワクチンの抗原性が異なると、効果がない場合もあります。昨年からは1回の接種で季節性と新型インフルエンザの両方のワクチンが接種できるようになりました。特に、高齢者や特

今月のテーマ  
インフルエンザ

予防接種、うがい、手洗いで予防を

定の病気がある人、受験生には接種することをお勧めします。インフルエンザは、くしゃみや咳によって飛び散るしぶきを、近くにいる人が吸い込むことで感染します。したがって、うがいをすることがとても大切です。まず、口の入口あたり、次に口腔の中央部、最後にのどの奥と、それぞれうがい薬がいきわたるようにがらがらとうがいをしましょう。人には鼻や口に手をもっていく習慣があります。手にウイルスが付いていると感染する可能性がありますので、手を洗うこ

とが予防につながります。15秒から20秒、ていねいに手を洗いましょう。かかっている人は、人にうつさない配慮が必要です。くしゃみや咳のしぶきは2mも飛ぶといわれますので、咳エチケットやマスクの着用をしましょう。熱が下がっても2日間は、学校や職場に行かないでください。インフルエンザウイルスは、寒く乾燥した状態で勢いを増すので、室内の温度と湿度を適正に保ち、身体を冷やさない、のどが渇かないようにしておくことも大切です。

警察の相談窓口をご利用ください

に警察安全相談窓口を設けて、皆さんからのご相談を受けています。事件・事故で困っている場合や、DV、ストーカー、児童虐待といった生命身体に危害がおよぶ恐れのある場合、悪質商法や振り込め詐欺などについても、

警察安全相談窓口まで、ご相談をお寄せください。お寄せいただいた相談などは、相談者のプライバシーに配慮しながら防犯指導、助言、捜査などを行い、事件・事故の未然防止と被害の拡大防止に努めています。

安全・安心  
のすすめ  
総社署から

岡山県警察では、安全で安心して暮らせる地域づくりのために、警察本部や県下の各警察署

●総社警察署の相談番号	
◆総社警察署の代表電話	☎94-0110
●県警察本部の内容別専用電話	
◆悪質商法・不法投棄に関する相談	☎086-231-9449 (生活環境110番)
◆性犯罪被害についての相談	☎0120-001-797 (性犯罪被害者相談電話)
◆犯罪被害者・その家族からの相談	☎086-233-8349 (おかやま被害者支援相談ネットワーク)
◆少年問題に関する相談	☎086-231-3741 (ヤングテレホンいじめ110番)
◆暴力団に関する相談・情報	☎086-233-8930 (暴力団関係110番)
◆覚せい剤に関する相談・情報	☎086-233-7867 (覚せい剤110番)

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

対象や検診料金などの一覧

- 乳がん検診(視触診)  
専門医による視診と触診を行います。  
対象 30歳以上の女性  
料金 [30歳~69歳の人]…400円  
[70歳以上の人・一部免除券を提示した人]…100円
- マンモグラフィ  
乳がん検診(視触診)を受診した40歳以上の人を受けます。乳房レントゲン撮影を行います。  
内容 [40歳代の人]…左右2枚ずつ撮影  
[50歳以上の人]…左右1枚ずつ撮影  
料金 [40歳代の人]…1700円  
[50歳~69歳の人]…1200円  
[70歳以上の人・一部免除券を提示した人]…400円
- 子宮がん検診  
20歳以上の女性を対象に、視診、子宮頸部の細胞診(パパニコロー検査)、内診を行います。  
料金 [69歳までの人]…1000円  
[70歳以上の人・一部免除券を提示した人]…400円

乳がん検診(視触診)、マンモグラフィ、子宮がん検診が1日で受診できる女性のがんと検診デーを開きます。

日時 10月30日(日)、午前9時30分から11時30分と、午後1時30分から3時30分までの間で予約制

場所 清音福祉センター  
定員 120人(定員になり次第、締め切り)

対象や検診料金など 左の一覧のとおり

申込開始日 10月3日(月)

乳がん検診・マンモグラフィ・子宮がん検診を一度に  
申込先・問い合わせ 健康づくり課健康増進係(☎8259)

一日ですむ女性のがん検診

毎月第3日曜日は「そうじゃ家族の日」

携帯写真コンテスト

テーマ「家族のきずな」

家族の団らんやほほ笑ましい光景など、子どもを囲んで家族のきずなを表現したもの

応募期限  
10月31日(月)(必着)

賞 最優秀賞1点(賞金3万円)、優秀賞2点(賞金1万円)。応募者のなかから抽選で30人に図書カード1000円進呈。発表は、広報紙やホームページで。



- 応募条件
  - ①応募者の家族を携帯電話のカメラで撮影した写真
  - ②写真に写る子どもは、市内に在住の人
  - ③応募作品は広報紙やホームページ、展示などで使用する場合があります
  - ④審査の資料とするため、応募のあった作品全てを展示し、一般から投票を募ります
- 応募方法  
メール文に「写真の題名、住所、氏名、電話番号」を書き込み、写真データとともに、kodomo@city.soja.okayama.jpあて送信する

問い合わせ こども課子育て支援係 (☎92-8268)