

### 第10回特別弔慰金の受付

戦没者などのご遺族に第10回特別弔慰金が支給されます。手続きがまだの人は、期間内に手続きをお願いいたします。

■支給対象者 平成27年4月1日時点で生存しており、次の順番による先順位の遺族一人に支給します。  
※戦没者などの、死亡当時の遺族で次のいずれかに該当する人(④は、戦没者などの死亡時から、前1年間以上生計関係を有する人に限る)

支給対象者(順番)	
①	平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
②	戦没者などの子
③	戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹 ※孫、兄弟姉妹は戦没者などの死亡当時出生していること
④	①～③以外の戦没者などの三親等内の親族(甥姪など)

- 支給内容 額面25万円(5年償還)
- 受付期間 平成30年4月2日まで
- 準備物など 本人確認書類(免許証など)、印鑑(シャチハタ不可)、個人番号通知カードまたは個人番号カード
- 受付窓口 福祉課、各地域局

問 福祉課 ☎(21)0265

問 健康づくり課 ☎(21)0267

## 健康づくり応援通信 ②

### ◎歯と口の健康を守りましょう。

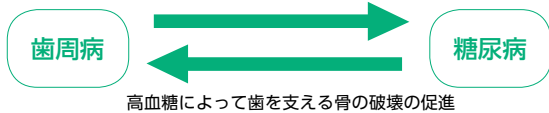
歯と口の健康が、からだ全体の病気に影響を与えることを知っていますか?例えば、糖尿病と歯周病は密接に関係していたり、歯周病が進んでいると肥満や高血圧、脂質異常などが発症しやすくなってしまいます。これからも元気に過ごすため、病気にならないために、歯と口の健康を守りましょう。

自分の歯を大切にしようね!



※糖尿病と歯周病は密接に関係している

炎症によって血糖コントロールが悪化



### ◎歯磨きのポイント

- ・前歯のでこぼこしている歯は一本一本にブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かす
- ・奥歯の背の低い歯はブラシを斜め45度横から入れ、細かく動かす
- ・歯と歯ぐきの間は、歯ぐきに対して斜め45度の角度に毛先を当てて細かく磨く
- ・歯と歯の間は歯ブラシだけでは磨きにくいので、糸ようじや歯間ブラシを活用する



### ◎定期的な受診(歯医者)

定期的に歯医者に行くことで、むし歯や歯ぐきのチェック、歯石の除去、ブラッシング指導などを受けることができます。

また、あごの痛みや噛むこと、飲み込むことの指導や治療についても相談に乗ってもらえます。

### ◎歯磨きの基本～自分に合った磨き方を～

- ・ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にしっかりあてる
- ・ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く
- ・小刻みに動かして、1～2本ずつ磨く



### ◎乳がんは自分で見つけることができます～月1回は自己検診をしましょう～

乳がんの6割は自己検診で見つかります。自宅で簡単にできるのでぜひ行ってください。

#### 視てチェック

- ・鏡の前で腕を高くあげる  
⇒皮膚のきれつやくぼみがあるかチェック

#### 触ってチェック

- ・仰向けになって観察
- ・調べる側の腕を上げた状態と下げた状態で調べる
- ・親指を除く4本の指の腹で「の」の字を描くように触る  
⇒しこりや硬い部分があるか、脇の下にグリグリしたものがあるか、乳頭を軽くつまんでみて分泌物があるかチェック

### ※ポイント

- ①月経終了後1週間頃に行いましょう(月経前後は乳房が張るため)
- ②閉経後は、覚えやすい1日を決めて行いましょう

### 講座日程

開催日	会場
7月21日(金)	津山会場(県立北部高等技術専門学校)
8月2日(水)	岡山会場(第一セントラルビル5階)
10月12日(木)	岡山会場(第一セントラルビル5階)
11月1日(水)	倉敷会場(中国職業能力開発大学校)
12月6日(水)	岡山会場(第一セントラルビル5階)
2月19日(月)	岡山会場(第一セントラルビル5階)

掲示板  
**若者就職支援セミナー**  
■受講内容 ①企業が求める人物像の理解 ②効果的な自己PR法の習得 ③模擬面接の実施 ④社会人マナー講座など  
■受講資格 就職を目指すおむね40歳までの人(雇用保険受給者は就職活動にカウントされます)  
■申込方法 電話、ファクスまたはホームページにて、住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望日・受講場所をご連絡ください。

問 おかやま若者就職支援センター  
☎086(236)1616  
086(236)1630  
http://www.y-workokayama.jp/

### 身体・知的障害者相談員について

身体・知的障害者相談員は、身体障がいや知的障がいのある人や家族などからの相談に応じ、必要な指導や助言をします。

相談の内容など秘密は守られますので、気軽にご相談ください。

#### 【身体障害者相談員】

氏名	住所	電話番号
西 武則	頼久寺町	(22)7215
村上 清夫	荒神町	(22)5090
森末 萬治	玉川町下切	(22)7464
島田 康二	巨瀬町	(25)0018
岡田 菊二	落合町阿部	(22)4993
上森 武	有漢町有漢	(57)2790
佐分利 睦子	有漢町有漢	(57)2707
流田 治男	成羽町羽根	(42)4126
渡邊 功子	成羽町下原	(42)3369
川上 美知世	川上町高山	(48)3490
福島 俊昭	川上町地頭	(48)2072
前原 孝行	備中町平川	(45)2156
竹並 和正	備中町東油野	(45)3544

#### 【知的障害者相談員】

氏名	住所	電話番号
平松 秀一	落合町阿部	(22)4793
藤森 明美	中井町西方	(28)2706
窪井 英子	巨瀬町	(25)0704
保田 貴子	有漢町有漢	(57)2602
広兼 裕美	成羽町布寄	(45)2798
西井 陽子	川上町臘数	(48)2584
村上 八壽子	備中町西油野	(45)2528

問 福祉課 ☎(21)0284

### 献血の実施

下記の日程で献血を実施しますので、ご協力をお願いします。

■日時 7月10日(月)

午前9時30分～11時30分

午後0時30分～4時

■会場 市役所1階市民ホール

問 健康づくり課 ☎(21)0228

### 休日当番医(7月)

2日(日)	仲田医院(落合町) ☎(22)0511
9日(日)	高梁中央病院(南町) ☎(22)3636
16日(日)	西医院(中之町) ☎(22)2820 川上診療所(川上町) ☎(48)4188
17日(月)	高梁整形外科医院(本町) ☎(22)1531 まつうらクリニック(成羽町) ☎(42)2315
23日(日)	大杉病院(柿木町) ☎(22)5155
30日(日)	藤本診療所(松原通) ☎(22)3760 備中診療所(備中町) ☎(45)9001

※休日当番医が変更になる場合があります。

受診前に電話でご確認ください。

問 高梁市消防本部 緊急情報ダイヤル

☎(21)0100