

元気に暮らそう

心も体も健康に！

認知症月間パネル展・オレンジライトアップ

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です。この月間に合わせて、認知症への理解を深めてもらうため、「認知症月間パネル展」を開催します。

また、認知症支援のシンボルカラーである「オレンジ色」での施設ライトアップも実施します。温かさを感じさせるオレンジ色は、「手助けします」という意味を持つといわれています。

詳しくは、高齢福祉課（☎47-7416）へ。

認知症になっても安心して暮らすために

認知症は脳の障がいによる病気で、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

2030年には、高齢者の約3.3人に1人が認知症またはその予備軍になると推計されており、決して他人ごとではありません。認知症は若くしてなる場合もあり、一人一人が自分ごととして考える時代です。認知症について理解を深め、これからの自分たちの暮らしについて、一緒に考えてみましょう。

認知症月間パネル展

- ▶とき／9月17日(水)～30日(火) 平日の午前8時30分～午後5時15分
- ▶ところ／市役所1階多目的スペース
- ▶認知症啓発ライトアップ
- ▶とき／9月1日(月)～30日(火) 日没～午後9時
- ▶ところ／水都の泉「亀の池」(大垣駅南街区広場)、水都タワー(大垣駅南口広場)、水都北口オアシス(大垣駅北口広場)、市役所東側「キューブモニュメント」

認知症にやさしいまちづくり研修会
映画上映会「ぼけますから、よろしくお願いします。」

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れたまちで暮らすことができる社会を実現するため、多くの人が認知症について正しく理解し、関心を持つきっかけとなる研修会を開催します。



- ▶とき／9月21日(日) 午後1時30分～3時45分
- ▶ところ／情報工房5階シンクホール
- ▶内容／【第1部】研修会「大垣市見守り事業について」(15分) 【第2部】映画上映会「ぼけますから、よろしくお願いします。」(102分)
- ▶定員／200人(先着順)
- ▶申込／9月17日までに、市HP「電子申請サービス」から申込または、高齢福祉課などで配布の申込用紙に必要事項を記入し、同課（☎47-7416、FAX 81-6221）へ



市HP

人間ドック健診料が助成されます

大垣市国保の加入者が人間ドック健診を受けた場合、健診料の半額(上限2万円)が助成されます。加入者1人につき年1回(4月1日～翌年3月31日)の受診について申請できます。

詳しくは、国保医療課国民健康保険グループ（☎47-8132）へ。

- ▶対象／下表のすべての条件に当てはまる人
- ▶申請期限／健診を受診した日から6か月以内
- ▶申請に必要なもの／受診者の名前が入った領収書、健診結果票、口座番号のわかるもの、マイナ保険証または資格確認書

次の条件すべてに当てはまる人	
①	大垣市国保の加入者で、人間ドック健診料が2万円以上
②	大垣市特定健康診査の基本項目を満たした健診であること(身体計測、血圧測定、診察、血液検査、尿検査、腎機能検査)
③	健診時、満年齢が30～74歳の人(70～74歳の人とは令和7年4月1日以降に人間ドック健診を受けた人が対象)
④	助成金申請時、納期到来分の保険料完納世帯

9月10～16日は「自殺予防週間」

令和6年の自殺者数は全国で20,320人と、前年から1,517人減少しています。

男性は前年から1,061人、女性は456人減少していますが、全体としては男性の自殺者が女性の約2.1倍となっています。

年齢別では、ほとんどの年齢階級で減少しましたが、19歳以下の女性が51人増加しています。学生、生徒などのうち小中高生の自殺者数は529人で、統計がある1980年以降最多となっています。

▶ストレスに負けない心と身体をつくりましょう

- ・規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整える
- ・情報を取捨選択し、こころが疲れる場合は適度に距離を置く
- ・孤独や孤立を避け、人とのつながりを持つ
- ・趣味や娯楽で気分転換をする。趣味がないなら、軽い運動をする
- ・悩みを一人で抱え込まず、まわりの人や専門家に相談する

▶サインに気付いたら

- ・声をかけて悩み事を話してもらう
- ・しっかり話を聞き、落ち着いて受け止める
- ・医療機関やカウンセラーなどの専門家につなぐ



気軽にご相談ください

【電話相談窓口】

大垣市保健センター「こころの相談」

- ▶とき／毎月第2火曜日 午前9時～11時(要予約)
- ▶申込／同センター（☎75-2322）へ

西濃保健所「こころの相談」

- ▶とき／毎月2回 午前10時～11時30分(要予約)
- ▶申込／同施設（☎73-1111 内線278）へ

岐阜県精神保健福祉センター（☎058-231-9724）

- ▶とき／平日の午前9時～正午、午後1時～4時(祝日・年末年始を除く)
- こころの健康相談統一ダイヤル（☎0570-064-556）
- ▶とき／平日の午前10時～正午、午後1時～4時、午後6時30分～10時
- いのちの電話・フリーダイヤル（☎0120-783-556）
- ▶とき／毎日午後4時～9時、毎月10日は午前8時～翌日午前8時
- いのちSOSフリーダイヤル（☎0120-061-338）

▶とき／24時間対応

よりそいホットライン（☎0120-279-338）

▶とき／24時間対応

【SNS相談窓口】

生きづらびっと（LINE ID: @yorisoi-chat）

- ▶とき／月・金曜日：午前6時～午後10時（それ以外の曜日は、午前8時～）

そのほかの相談窓口は市HPをご覧ください



9月は「がん征圧月間」

日本人の死因の第1位である“がん”は、国民の2人に1人がかかっています。しかし、“がん”は早期発見・治療により、約9割が治ると言われています。

市が実施するがん検診は、助成により少ない自己負担で受けることができます。大切な命を守るために、がん検診を受けましょう。

がん検診健康パネル展

- ▶とき／10月24日(金)～29日(水) 平日の午前8時30分～午後5時15分
- ▶ところ／大垣市役所1階多目的スペース
- ▶内容／がん検診に関するパネルなどの展示
- 女性のがん検診デー（託児あり）
- ▶とき／10月6日(月) 午前9時～10時30分
- ▶ところ／大垣市児童館
- ▶内容／子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、乳がん触診モデル体験、エイジングチェック(AGEsセンサー体験)、パネル展示など
- ▶備考／がん検診および託児は要予約
- ▶予約・問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ

検診名	対象年齢	自己負担金	内容
子宮頸がん	20歳以上	800円	細胞診検査
乳がん	35歳以上	1,000円	マンモグラフィー
大腸がん	40歳以上	300円	便潜血検査

※乳がん検診は、令和6年度に受診した人（クーポン対象者は除く）および、授乳中、授乳後6か月未満の人は受診できません