

元気に暮らそう 心も体も健康に！

認知症になっても安心して暮らせるまち おおがき

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。

認知症の人と家族のために、知っておきたいこと

▶本人にも自覚があります

自分がこれまでとは違うことに最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗が増えたりすることで、「何かおかしい」と感じ始めます。「認知症かもしれない」という不安は大変つらいものです。

▶認知症の人が困っていたら、さりげなく、自然に、手助けをお願いします

認知症になったとしても、本人はさまざまな感情や自尊心を失っていません。また、認知症になると何もできなくなるわけではなく、認知症になってもできること、やりたいことがあります。地域で仲間などとともに希望を持って自分らしく暮らすことができます。その中で本人が困っていることがあれば、押しつけず、急かさず、その人のペースでさりげなく手助けをお願いします。

▶家族への支援も必要です

家族はさまざまな葛藤の中で認知症と向き合っています。認知症の人を支えていくためには、周囲の理解や家族に対する支援が必要です。

息抜きや愚痴を言い合える場所、認知症をオープンにして支援を求められる環境も大切です。

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（世界アルツハイマー月間）」、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。

認知症月間パネル展

- ▶とき／9月16日(水)～30日(水) 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

認知症啓発オレンジライトアップ

- ▶とき／9月1日(火)～30日(水) 日没～午後11時
- ▶ところ／水都の泉（亀の池）、水都北口オアシス、水都タワー、市役所東側「キューブモニュメント」 ※キューブモニュメントは、期間中の9月10日(木)～16日(水)を除く日没～午後9時

認知症にやさしいまちづくり研修会

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27日(日) 午後1時30分～3時30分
- ▶ところ／情報工房5階 スイंकホール
- ▶内容／【第1部】大垣市認知症施策について（15分）
【第2部】信友直子氏講演会「ぼけますから、よろしくをお願いします。と気兼ねなく言い合える地域社会を目指して」(90分)
- ▶定員／300人（先着順）
- ▶申込／9月1～24日に、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



申込ページ

9月10～16日は「自殺予防週間」

令和7年の自殺者数は全国で19,188人と、前年から1,132人減少しています。

男性は前年から625人、女性は507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2.2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歳以下は増加しました。学生、生徒などのうち小中高生の自殺者数は538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、直接会うのが難しい場合は、電話やメール、SNSなどで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

【来所相談窓口】

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(祝日・年末年始を除く・要予約)
- ▶申込／同センター（☎75-2322）へ

大垣市社会福祉課「くらしとこころの相談窓口」

- ▶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・要予約)
- ▶申込／市HP「電子申請サービス」から申込または、社会福祉課（☎47-7285）へ



申込ページ

岐阜県精神保健福祉センター「精神保健福祉相談」

- ▶とき／月・水・木・金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時
(祝日・年末年始を除く・要予約)
- ▶相談・申込／同センター（☎058-231-9724）へ

【電話相談窓口】

#いのちSOS（☎0120-061-338）

- ▶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30分
その他の曜日：午前8時～午後10時30分

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人がかかると言われています。“がん”は他人事ではなく身近な病気です。

この機会に、“がん”についての知識を深め、定期的な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19日(月)～23日(金) 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5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、笑顔度測定、ヘモグロビン量測定、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7年度に受診した人（クーポン対象者は除く）および、授乳中、授乳終了後6か月未満の人は受診できません