

たまっているポイントはありますか？

運動健康ポイント交換のお願い

運動健康ポイントとは

体力に合った運動目標を決め、達成状況に応じてポイントがたまる仕組みです。

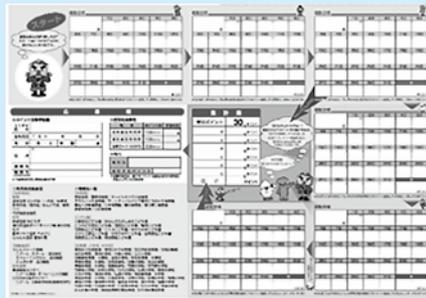
寄付の最終集計日が迫ります

記入済みの運動健康ポイントシートが手元に残っていませんか？ スマートフォンアプリ「とよおか歩子」に、寄付をせずにたまっているポイントはありますか？

1ポイントでも多くの寄付をお待ちしています。

運動健康ポイント
寄付の最終集計日

12月31日(木)



▲運動健康ポイントシート

参加方法

次のいずれかの方法から選ぶことができます(併用不可)。
▼「運動健康ポイントシート」に記入してポイントをためる
▼スマートフォンアプリ「とよおか歩子」でポイントをためる

ポイントをとめる

次のいずれかの方法で、ためたポイントを交換できます。
▼市内小・中学校等への寄付
▼運動施設利用券、温泉施設利用券または図書カードと交換
※「とよおか歩子」のポイント交換は寄付のみ

詳しくは左の二次元バーコードから市ホームページをご覧ください。



《問合せ》健康増進課

☎ 21-90095
FAX 24-96005

▲スマートフォンアプリ「とよおか歩子」

若年性認知症の人と家族のつどい

若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。

若年性認知症は、仕事、家事、子育てのキーパーソンとなる世代に起こることから、本人だけでなく、家族の生活に大きな影響を与えます。

若年性認知症の人と家族のつどいに参加しませんか

認知症の診断を受けた方とその家族が自由に話し合い、不安や悩みを共有したり、お互いに助言をしたり意見交換を行っています。

自分だけ、家族だけで悩まずに相談してください。

日時	毎月第3水曜日 午後1時30分から3時30分
場所	立野庁舎 A会議室
対象	若年性認知症の本人・家族
内容	情報提供、意見交換等
参加費	無料

精神保健福祉士・認知症認定看護師(豊岡病院認知症疾患医療センター)、地域包括支援センター、高年介護課の相談員が参加しています。

※相談内容、秘密は厳守します。

※日程は、変更する場合があります。

《問合せ》高年介護課 ☎29-0055

※掲載している情報は編集時点(10月15日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

行政に関する苦情、意見・要望は

「行政相談」を利用してください

「どこに相談したらよいかわからない」「道路の路面にでこぼこがあり危険だ」「役所に申請したが、手続きが進まない」「公共施設が壊れていて危険」など、役所の仕事に関する苦情、意見・要望はありませんか。そんな時は「行政相談」を利用してください。総務省は、全国各地に「行政相談窓口」を設置しています。

行政相談は、国の行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

無料で相談でき、秘密は固く守られます。



○電話による相談

全国共通番号

0570-090110

総務省行政相談センター「きくみみ」につながります。

○インターネットによる相談

行政相談受付

検索

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html



※メールフォームから送信できます。

《問合せ》秘書広報課 ☎21-9035

相談窓口

○行政相談委員に相談

行政相談委員が対面で相談を受けます。広報とよおかの「主な相談」のページで「行政相談」として、各地域で行っている相談の日時・場所を掲載しています。本紙の42ページを確認してください。

認知症安心大作戦

認知症フォーラム講演を 動画で視聴できます

豊岡市認知症フォーラム

豊岡市認知症フォーラム講演を動画で視聴できます。視聴を希望する方には動画視聴用のアドレスをお知らせしますので、高年介護課まで問い合わせてください。DVDの貸出しも行いますので、希望する方は高年介護課まで問い合わせてください。

●講演

「みんなで取り組み、認知症とともに過ごす地域へ」

- 認知症の正しい知識
- 認知症の予防について
- その人らしく過ごす

●講師

神戸常盤大学保健科学部
看護学科教授
柳本有二さん



●対談

認知症疾患医療センター長 高石俊一さん
「具体的な取り組みについて」

《問合せ》高年介護課 ☎29-0055
FAX29-3144