

## 初期段階で“気づき・対応・準備”

## 認知症は早く気付いて対応を

認知症になっても自らの工夫や周囲のサポート・心構えなどによって、今までどおりに“自分らしく生きる”ことが可能になってきています。また、予備軍(MCI:軽度認知障害)の段階での診断が一定程度可能になっており、認知機能を向上させたり、進行を遅らせることができると言われています。

認知症の初期段階で“気づき・対応・準備”することで、その後の生活もできるだけ今までどおりにすることができます。

そのため、認知症について気になることがあれば、早めにかかりつけ医・認知症相談センター等に相談してください。

《問合せ》高年介護課 ☎29-0055

## 早期診断・早期対応が大切な理由

○アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています

○正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど早期発見・早期治療により改善が可能なものがあります

○症状が軽いうちに、本人・家族やまわりの人も病気と向き合い、話し合うことで今後の備えができます

## 認知症の相談窓口「認知症相談センター」

認知症相談センターは、地域包括支援センター内にある若年性認知症を含む地域の認知症の相談窓口です。認知症の相談を受けて、医療機関につないだり、介護サービスや成年後見制度などの利用支援をします。

また、家族や身近な方に認知症を理解してもらい、自分の能力を活かす方法を見つけ出すなど、自分らしい暮らしをする工夫を一緒に考えます。本人ではなく、家族や近所の方でも相談できます。



## 相談内容の例

- 最近、もの忘れがひどい、理解・判断力の低下など、気になる症状が続いている
- 受診したいけどどうしたらいい？
- 介護保険サービス受けられる？
- 契約や金銭管理などの支援をしてほしいなど

## 各地域の相談先(地域包括支援センター)

地域	電話番号	住所
豊岡	24-2409	立野町12-12
城崎・港	32-4599	城崎町湯島625-9
竹野	47-1425	竹野町須谷1478
日高	42-0158	日高町祢布891-2
出石	52-7015	出石町福住1302
但東	54-0515	但東町出合433-1

山陰海岸ジオパークトレイルコースを歩いて  
協賛施設で使えるポイントを獲得しよう

11月30日まで

山陰海岸の多彩な海岸地形・漁村の風景を眺めながら歩き、沿線のお店(協賛施設)で買い物・飲食等に使えるポイントがもらえるキャンペーン「山陰海岸ジオパークトレイル ポイント獲得ウォーク2021」を11月30日(火)まで実施しています。

参加方法は、27種類あるトレイルコースから日程や自分の体力などに合わせたコースを選んで歩き、その「起点」「チェックポイント」「終点」の3カ所で自撮りした写真を窓口施設で提示するだけ！

また同時企画として「山陰海岸ジオパークトレ

イル目指せ全線踏破企画」も実施中です。

詳しくは、山陰海岸ジオパーク推進協議会ホームページを確認してください。



ポイント獲得  
ウォーク



全線踏破企画



《問合せ》山陰海岸ジオパーク推進協議会

☎26-3783

※掲載している情報は編集時点(9月14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。

# 高齢者 インフルエンザ予防接種

## 10月開始

インフルエンザは、ワクチンを接種することで、かかりにくくなり、かかっても重症になることを防止することができます。

市では10月から高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を実施します。

### ▶対象

次のいずれかの市民

▷65歳以上の市民で接種を希望する方

▷60歳以上65歳未満の市民で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能障害などで、日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

### ▶期間

10月1日(金)~2022年1月31日(月)

(実際の接種時期については、医療機関によって異なりますので、各医療機関にお問い合わせください)

▶接種回数 1回

▶自己負担

1,500円(市民税非課税世帯、生活保護の方は免除申請書の提出で無料)

※料金の免除申請書を提出する方は、予防接種時に医療機関で申し出てください。料金支払い後の返金はできません。なお、税情報閲覧の結果、該当しないことが判明した場合は、後日自己負担金を請求します。

▶申込み

市内高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関に直接申し込んでください。

※健康保険証を持参してください。

※接種に必要な予診票・同意書は市内の協力医療機関、健康増進課、各振興局市民福祉課にあります。

※かかりつけ医、長期入院中、または施設等に入所しているなどの理由で市外での接種を希望する方は、健康増進課または各振興局市民福祉課で事前に申し出てください。

※新型コロナウイルスワクチンを接種する場合は、前後2週間接種間隔を空けてください。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

### 《2021年度豊岡市高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関一覧表》

医療機関	住所	電話番号
公立豊岡病院	戸牧1094	22-6111
公立日高医療センター	日高町岩中81	42-1611
公立出石医療センター	出石町福住1300	52-2555

※公立豊岡病院は継続治療中の方のみ予約してください。

あかまつ小児科	九日市下町119	22-0700
いがらし医院	城南町5-11	29-2766
浮田整形外科医院	若松町7-5	29-0017
江本内科クリニック	江本503	29-0333
大井医院	城南町8-12	24-1001
小幡内科医院	中陰376-22	24-2511
きょうこ内科クリニック	寿町2-36	24-7772
クリニック富江	若松町5-38	22-3100
さくらクリニック	弥栄町1-32	23-8668
しば耳鼻咽喉科医院	戸牧299-8	29-0115
しらゆり診療所	小田井町17-7	24-7201
田中クリニック	正法寺631	29-3100
ちば内科・脳神経内科クリニック	九日市下町5-1	22-7000
中治内科クリニック	京町5-43	24-1890
中島医院	高屋1054	24-9500
中田医院	瀬戸77-20	28-2016
舟木内科医院	京町3-21	22-3538
モリヤマ診療所	桜町11-7	23-5100
やすだ内科クリニック	戸牧37-5	22-1159
由利医院	大磯町9-53	22-2382

医療機関	住所	電話番号
吉田クリニック	土淵133-1	26-8188
ろっぽう診療所	今森465-1	24-7007
浅見医院	城崎町湯島349-1	32-2610
藤本医院	城崎町来日128-7	32-3181
内山医院	竹野町竹野344	47-0010
賀嶋医院	竹野町竹野2510	47-0005
森本診療所	竹野町森本513-1	48-0001
北村内科	日高町日置29	42-3110
すず内科外科クリニック	日高町上石230-2	42-0885
谷垣医院	日高町伊府660	44-0010
つるさこ耳鼻咽喉科	日高町土居170-1	42-5800
のだ内科クリニック	日高町岩中212-1	42-1022
長谷川クリニック	日高町国分寺400-13	42-3955
前田クリニック	日高町東芝250	43-1100
神鍋診療所	日高町栗栖野60-34	45-0003
中沢医院	出石町本町66	52-5803
平位医院	出石町福住383-7	52-0511
藤原医院	出石町松枝105	52-2301
由良内科クリニック	出石町八木36	52-2006
和田内科クリニック	出石町町分131-3	53-2788
合橋診療所	但東町出合76	54-0011
高橋診療所	但東町久畑126	55-0036
資母診療所	但東町中山788	55-0303

※掲載している情報は編集時点(9月14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。