

認知症について気になることはありませんか

早めの相談で自分らしい暮らしを続けよう

本市の地域包括支援センターでは、若年性認知症も含む認知症について相談できる「認知症相談センター」の役割を担っています。今後の生活について一緒に考え、支援していきます。

家族や身近な方に認知症の正しい理解を促し、本人が自分らしい暮らしを続けていけるよう一緒に考えます。本人に限らず、家族や近所の方からの相談にも応じます。

《問合せ》 高年介護課地域包括支援センター ☎24-2409

誰でも発症の可能性あり

2040年には65歳以上の3人に1人が認知症もしくはMC I（軽度認知障害）になるといわれており、誰でも認知症になる可能性があります。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“自分らしく生きる”ことが可能です。

MC I（軽度認知障害）

日常生活に支障を来すほどではないが、軽い記憶障害や、認知症を発症する前の予備群の状態をMC Iといいます。認知症と健常な状態の「中間のような状態」です。この段階で適切に対応すれば、認知症への移行を予防したり、遅らせることが可能な場合があります。

気になることはありませんか？

- ▷ 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある。
- ▷ 5分前に聞いた話を思い出せないことがある。
- ▷ 薬の飲み忘れが目立つようになっている。

早めの相談や受診が大切

気になることがあれば、まず、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してください。

早期発見・早期治療することで改善可能な場合があります。

受診の方法やサービスの利用、金銭管理などの権利擁護についても相談に応じます。

地域包括支援センター（認知症相談センター）一覧

地域	所在地	電話番号
豊岡	立野町12-12	☎24-2409
城崎・港	城崎町桃島1057-1	☎32-4599
竹野	竹野町須谷1478	☎47-1425
日高	日高町祢布891-2	☎42-0158
出石	出石町福住1302	☎52-7015
但東	但東町出合433-1	☎54-0515

※2025年4月から城崎・港地域の地域包括支援センターは豊岡市役所城崎庁舎1階へ移転しました

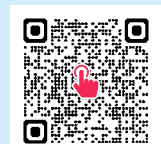


「認知症カフェ」に参加しませんか？



▲認知症カフェで交流

「認知症カフェ」は、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に参加でき、安心して過ごせる「地域の居場所」です。お茶を飲みながら情報交換など、さまざまな活動をしています。



市内の認知症カフェ▶



日本脳炎ワクチンを接種できます

接種未完了の方【第1期(幼児期)3回・第2期(児童期)1回】

日本脳炎ワクチンは、積極的に接種を勧められていなかった時期があり、接種回数が不足している場合があります。対象者は無料ですので、予防接種を受けましょう。

《問合せ》こども未来課 ☎24-9604

対象

2005年4月2日から07年4月1日生まれのうち4回の接種が完了していない方(20歳以上は有料)

接種方法

母子健康手帳・予診票を用意し、協力医療機関で予約の上、接種を受ける

※予診票がない場合

オンライン申請もしくは母子健康手帳を持参し、こども未来課または各振興局市民福祉課で交付手続きをしてください(各振興局での交付は保健師駐在日のみ)。

協力医療機関一覧は、市ホームページで確認してください



緊急地震速報訓練

防災行政無線による訓練放送 全国瞬時警報システム

6月18日(水)

午前10時

市全地域対象

地震・津波や武力攻撃などの災害時に警報を伝える全国瞬時警報システム(Jアラート)の訓練放送が全国一斉に行われます。本市でも市全域を対象に防災行政無線の屋外拡声器や各家庭などの戸別受信機から、最大音量で緊急地震速報を放送します。戸別受信機の受信状況の確認と、訓練をきっかけに地震から身を守る安全確保行動に取り組んでください。 《問合せ》危機管理課 ☎23-1111

【放送内容】

①上り4音チャイム

②緊急地震速報チャイム音

③「これは、訓練です。地震です。地震です。落ち着いて、ただちに身を守る行動をとってください。」×3回

④下り4音チャイム

※気象・地震活動の状況などにより中止の場合あり

Jアラートの報知音等の合図の後、その場で約1分間「安全確保行動(まず低く、頭を守り、動かない)」*をとってください。

※「安全確保行動」…地震の揺れに伴う落下物や飛来物から、頭や身体を守る行動のこと



まず低く

①まず低く

上からの落下物を避けられる場所で低い姿勢を取る



頭を守り

②頭を守り

落下物や飛来物から頭を守れるよう、机の下に避難したり腕で頭を守る



動かない

③動かない

1分間はじっと動かないで過ごす