



9月は「かがわ認知症予防月間」です

問い合わせ先 高齢介護課 地域包括支援センター（市役所2階）
☎25-7791 ☎24-8891



厚生労働省によると、2025年には65歳以上の5人に1人は認知症になるといわれています。認知症になっても希望を持って日常生活を過ごすためには、「共生」と「予防」の2つの対策が必要です。「予防」とは、「認知症にならない」ではなく、「認知症になるのを遅らせる、認知症の進行を緩やかにする」という意味です。新型コロナウイルス感染症の影響による外出の自粛で運動や人との会話が不足し、認知症の患者数や症状が進行する人が増える可能性があります。観音寺市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の人とその家族へのさまざまな支援を行っています。認知症についての理解を深め、忘れることに備える「備忘」を心掛かけましょう。



家 【年3回開催】 認知症家族の会

認知症の人を介護している家族の皆さんが集まり、語り合う場です。

一般的に、認知症の人の介護を家族が受け入れるまでに、4つの心理的ステップを経験するといわれています。第1～第3ステップを行ったり来たりする人もいます。時間はかかりますが、同じ立場の人と話すことで、徐々に受け入れることができるようになります。一人で抱え込まず、一緒に話をしてみませんか。（次回は10月14日予定）

介護する 家族の気持ち

- 1 否定
- 2 混乱・拒絶
- 3 割り切り
- 4 受容

INTERVIEW 介護を続けていくために、 他人を頼ってもいいんです

心構えができる前に母の介護に直面し、最初は戸惑いましたが、ケアマネジャーの人に教えてもらい、家族会に参加しています。家族会では「こうしたら上手くいった」という他の人の経験談を聞くことができ、介護の参考になります。また、気を使わずに話ができることで精神的に楽になりました。

心にゆとりがないと、介護は続きません。他人を頼ってもいいんです。しんどい思いをしている人がいたら、相談に乗ってくれる場所を頼ってみてください。

認知症家族の会に参加
藤井 明さん



本 家 地 認知症ケアパス

認知症の人やその家族がいつ、どこで、どのような支援が受けられるかなど、認知症の状態に合わせた手引きです。地域包括支援センターで配布しています。市ホームページからも見るすることができます。



本 家 認知症初期集中支援

認知症が疑われるが専門医への受診ができない、どのように対応したらよいか分からないなどの相談に対して、専門知識を持つチーム員（医師、社会福祉士、理学療法士など）が訪問し、本人や家族の困りごとに対して、専門的なアドバイスを行います。

本 家 地 【毎月開催】 オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人やその家族、地域の人など、誰でも気軽に集い、情報交換やお互いを理解する場です。現在、市内4カ所で実施しています。

本 家 【毎月開催】 本人ミーティング

認知症の本人同士が集まり、自らの体験や本人だからこそその気付き、思いをみんなで語り合う場です。自分たちの暮らしやすい地域について、話し合ってみませんか。

利用できる人 本 …本人 家 …家族 地 …地域の人

家 地 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り続ける応援者です。「認知症サポーター養成講座」（出前講座）を受けると、誰でもサポーターになることができます。



一番不安に思っているのは、認知症になった本人です

INTERVIEW

家族が認知症になると、「どうしよう、困った」と思われるかもしれませんが、実は本人が一番に「何かがおかしい」と気付き、不安に思っています。自分から不安に思っていることや困っていることをうまく伝えられない場合もあります。本市では、認知症地域支援推進員が認知症になったご本人の不安や困りごとをお聞きして、医療機関やオレンジカフェの紹介など、一人ひとりの状態に合わせて次の支援へとつなげています。

認知症は周りの人の関わり方や接し方によって、症状が安定したり、進行したりします。認知症になっても自分らしく楽しく生活するためには、早いうちに周りの人に相談し、家族が本人の気持ちや症状を理解することが大切です。

市窓口には、家族だけではなく、「近所に心配な人がいる」「友人が急に怒るようになった」など、地域の人からの相談も多いです。相談することに抵抗がある人もいるかもしれませんが、匿名での相談も受け付けています。ささいなことでも構いませんので、気軽に相談してください。

地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 大平 朋美さん



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、休止している活動もあります。

各活動に参加を希望する人は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

健康だより

時 日時	所 場所	内 内容
対 対象	料 料金	受 受付期間
申 申込先	注 注意	問 問合先

がん集団検診（大野原地区）

新型コロナウイルス感染症に留意しながら、年に1度は受けましょう。申し込みがまだの方は問い合わせてください。予約期間が終了しているため、空きのある日程を案内します。

時 9月16日(木)～27日(月)

※土・日曜日、祝日を除く

所 大野原いきいきセンター

内 胃がん、乳がん、子宮頸がん

対 胃がん、乳がん 40歳以上

子宮頸がん 20歳以上

- 注
- ・時間予約制のため、事前申し込みが必要です。
 - ・集団検診を予約している人には8月末ごろに予約票・問診票を送付します。
 - ・乳がん、子宮頸がんは2年に1度の検診です。令和2年度に受けた人は受けられません。
 - ・令和2年度に市の内視鏡検査を受けた人は、本年度の胃がん検診は受けられません。
 - ・がん検診実施期間中は、のりあいバスの乗降場所が変更になりますので、注意してください。(いきいきセンター向かいの消防屯所前に移動)

申問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

①kenkou@city.kanonji.lg.jp

結核予防週間 9月24日～9月30日 結核は過去の病気ではありません

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。患者の咳、くしゃみから結核菌が飛び散り、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。感染してもすぐには発病せず、免疫力が低下し結核菌の増殖を抑えきれなくなると発病します。特に80歳以上の人は、結核を発症する危険性が高く、気付かないうちに症状が進行してしまう可能性があります。

9月は健康増進普及月間 健康づくり、できることから始めよう

新型コロナウイルス感染予防のため、新しい生活様式の中で、自分にできることから始めましょう。

☑ あと10分歩こう



10分程度歩けば、歩数1,000歩が補えます

☑ 1日あと70gの野菜を食べよう



野菜不足の人は、あとトマト半分をプラス

☑ 禁煙でたばこの煙をマイナス



たばこには4,000種類もの化学物質が含まれています

☑ 健診・検診で健康チェック



健診は健康を守る最大の武器です。国民健康保険加入者を対象に、特定健診を10月末まで実施していますので、医療機関へ予約の上、受診しましょう

問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

①kenkou@city.kanonji.lg.jp

結核を予防するには、「規則正しい生活を送る」「定期的に検診を受ける」「咳が2週間以上続くときは受診する」など一人ひとりの意識と行動が必要です。早期発見・早期治療は本人だけでなく、大切な家族や職場の人への感染を防ぐためにも重要です。



国民健康保険に加入している40歳～74歳の人へ 特定保健指導を受けましょう

内服治療を開始する前の今がチャンス！

Q 特定保健指導って何ですか？

特定健康診査を受診すると、健診結果により、生活習慣の改善が必要な人は、医師・保健師・栄養士などの面談を受けることができます。面談の中で、生活習慣改善につながる目標を一緒に決め、3カ月を目安に取り組み、その結果を一緒に振り返ります。



Q どんな人が対象になりますか？

メタボリックシンドローム（通称「メタボ」）の危険性がある人が対象です。メタボ解消には内臓脂肪を減らすことが大切です。

A

※メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満（おなか周りが出ている）+高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上該当した状態で、動脈硬化（血管壁が厚く硬くなり、血管が詰まりやすい）の進行が早くなる。

Q 費用はどのくらいで、どこで受けられますか？

A

費用は無料です。市が契約した10カ所の病院または市役所で指導を受けられます。

Q 自分の生活習慣を否定されるのでしょうか・・・

A

そんなことはありません。どの部分なら変えることができるか、スタッフと作戦会議をします。まずはできることから始めてみましょう。



Q 症状はないし、放っておいてもいいのでは？

A

数値が悪いまま放っておくと、心臓病や脳卒中など命に関わる疾患になる危険性が高くなります。この機会に健康について一緒に考えましょう。



対象者には「特定保健指導利用券」が届きます

封筒が届いたらすぐに開封して、申し込みをしましょう。特定保健指導は、感染予防策をとって実施しています。

問 健康増進課 成人保健係 ☎23-3964

①kenkou@city.kanonji.lg.jp

子育て応援情報

妊娠の悩み、一人で悩まず相談してください

思いがけない妊娠を誰にも知られず相談したい	匿名で相談できます
育てられるか心配	相談スタッフがサポートします

相談窓口

- 無料で相談でき、秘密は固く守られます。本人以外からの相談も受け付けています。
- 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎ 23-3957
 - 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964
 - 西部子ども相談センター ☎ 0877-24-3173
 - 香川県子ども女性相談センター ☎ 087-835-3211
 - 香川県産婦人科医会
かがわ妊娠SOS (メール相談) 
 - 香川県助産師会 妊娠出産サポートセンター ☎ 087-843-5588
- 妊娠・出産・子育てなどの疑問や心配事に関する相談/年中無休/午前6時~午後10時

8月25日から市窓口で配布しています 観音寺市子育て応援ブック

子育て中の人やこれから子育てをする人のための情報誌です。乳幼児健康診査・相談支援や子育て支援、経済的支援、保育所(園)・こども園・幼稚園・小学校、おでかけガイドなど、観音寺市の子育て支援情報を掲載していますので、ぜひ活用してください。

- 問 子育て支援課 児童福祉係
☎ 23-3962
① 23-3993



相談

家庭児童相談	子育ての不安、養育困難、虐待、家庭内の相談など	土・日曜日、祝日を除く 毎日 午前8時30分~午後5時	市役所 1階 家庭児童 相談室
母子・父子自立相談	ひとり親家庭の相談や援助、貸付など		
児童相談(要予約)	9月8日(水) 午後1時30分~午後4時 (県の専門相談員が対応)		
問 子育て支援課 こども・女性相談係 ☎ 23-3957			
育児相談(要予約)	9月28日(火) 午前9時15分~午前11時15分		保健 センター
心理相談(要予約)	9月28日(火) 午前9時~午前11時50分		
問 健康増進課 母子保健係 ☎ 23-3964			

タッチケア&わらべうた

わらべうたを歌いながら、赤ちゃんの心と体に優しくタッチ!

- 時 9月22日(水)
午前10時15分~午前10時45分
(午前10時~受け付け)

- 所 ほっとはうす菀
講 乾昌代先生
対 6カ月ぐらいまでの赤ちゃんと保護者
数 6組 (6組を超える場合は別時間を案内)
料 無料
持 バスタオル、飲み物
申問 健康増進課 母子保健係
☎ 23-3964
主 観音寺市愛育会

パパママ教室 体験コース

安心して赤ちゃんを迎えるために、一緒に準備しませんか。

- 時 10月17日(日)午前9時~午前11時
(午前8時45分~受け付け)

- 所 保健センター
内 お産の経過と陣痛時の過ごし方、赤ちゃんのお世話の仕方やお風呂実習
対 妊婦とその家族
数 15組 (先着順)
受 9月13日(月)~10月1日(金)
持 母子健康手帳、フェイスタオル・バスタオル各1枚、ビニール袋、筆記用具、飲み物、体調確認のアンケート (事前に申込者に送付予定)

注 事前に、市ホームページに掲載している動画を視聴してください。

- 申問 健康増進課 母子保健係
☎ 23-3964
@kenkou@city.kanonji.lg.jp



- メールで申し込む場合
件名:「パパママ教室」
本文:「参加日・住所・氏名(夫婦)・出産予定日・電話番号」を明記してください。



令和2年9月生まれ
ハローキッズ!! 1歳お誕生日おめでとう
Hello Kids!!
令和2年12月生まれの子どもを募集します

- 受付: 9月1日(水)午前8時30分から(先着順)
申込方法: 秘書課へ電話または窓口で申し込み。申し込み後、1週間以内に申込書と写真を提出してください。
窓 口: 秘書課 広聴広報係・大野原支所・豊浜支所・伊吹支所
問い合わせ先: 秘書課 広聴広報係 ☎ 23-3915



			
細川 凛太 ちゃん 父 康太郎さん 母 未結さん	土井 麦 ちゃん 父 翔太さん 母 望さん	門畑 智弥 ちゃん 父 文弥さん 母 美帆さん	
			
大平 結月 ちゃん 父 哲也さん 母 舞さん	吉田 統司 ちゃん 父 好宏さん 母 晴加さん	諸本 莉子 ちゃん 父 涼太さん 母 愛美さん	大谷 逸心 ちゃん 父 元気さん 母 智美さん

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、行事が中止・延期となる場合があります。