



認知症になっても安心して暮らせる街♡焼津市

抱え込まずに皆で 笑顔で暮らそう

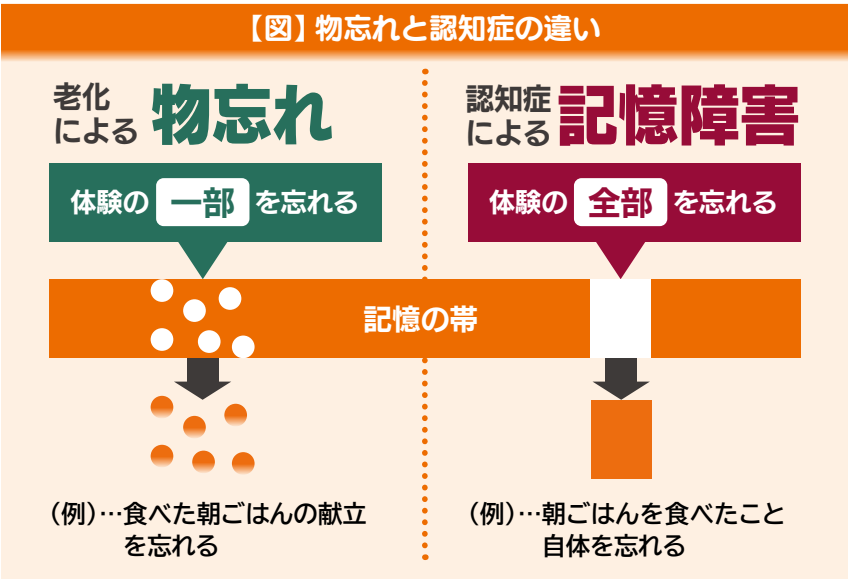
焼津市では、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるためのまちづくりを目指し、さまざまな取り組みをしています。

自身や家族が認知症になっても、さまざまなサポートがあるので、抱え込むことなく相談することができます。

問合先 地域包括ケア推進課 ☎626-1219

認知症って？ 認知症は、脳の疾患により認知機能が低下し、日常生活に不具合が生じる状態をいいます。老化による物忘れとは異なる特徴（下図）があり、早期発見や早期治療により進行を遅らせる効果が期待できます。

まずは、セルフチェックシートでチェックしてみましょう。



☑「認知症かな？」セルフチェックシート

認知症は早期発見・早期治療が大切。ご自身でチェックしてみましょう。

	行 動
☐	同じことを何回も話したり、尋ねたりする
☐	出来事の前後関係がわからなくなった
☐	服装など身の回りに無頓着になった
☐	水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとできなくなったりしている
☐	同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
☐	薬を管理してきちんと内服することができなくなった
☐	以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
☐	計画を立てられなくなった
☐	複雑な話を理解できない
☐	興味が薄れ意欲もなくなり、趣味活動などをやめてしまった
☐	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなったりした

【出典】群馬大学大学院保健学研究科 やまぐちほるやす 山口晴保研究室

自身や家族の様子について、3項目以上当てはまる場合は、医療機関などへの相談をお勧めします。

※このシートは相談の目安です。認知症の診断ではありません。



詳しくはこちら

- 認知症の支援相談・問合先一覧**
- 北部地域包括支援センター** ☎626-3219
- 担当地区…大村・豊田・東益津地区（第6～10、15～17自治会）
- ☎425-0088 大覚寺 3-2-2（総合福祉会館内）
- 中部地域包括支援センター** ☎626-8811
- 担当地区…焼津・小川地区（第1～5、11～13自治会）
- ☎425-0036 西小川 5-6-3（焼津市医師会館内）
- 南部地域包括支援センター** ☎656-3322
- 担当地区…港・大富・和田地区（第14、18～23自治会）
- ☎425-0045 東祢宜島 12-4（イオン焼津店1階）
- 大井川地域包括支援センター** ☎664-2700
- 担当地区…大井川地区（大井川地区の各自治会）
- ☎421-0205 宗高 572-1（大井川福祉センター内）

Voice

認知症支援に携わる人の声

認知症家族会「めぐみの会」

やまなかことえ
▶山中琴恵さん

—どんな活動をしていますか？—

介護を終えたメンバーが、その経験をもとに、介護中の家族からの相談に乗っています。

認知症の義母の介護をきっかけに、同じ境遇の家族同士で何でも話せる場所が必要だと感じ、設立しました。

—家族に認知症の人がいる皆さんへメッセージ—

認知症になることは恥ずかしいことではありません。年をとればなるのは当たり前。ですが、放っておいてよいわけではありません。早期発見、早期支援につなげるためにも、市民の皆さんには日頃から認知症への理解を深めてほしいです。

また、私もそうでしたが、介護中は全部自分で抱え込み余裕がなくなってしまう方が多いです。認知症の本人が生き生きと生活するためには、介護者自身が心身ともに健康でいることが大切です。無理せず公的サービスを利用したり、専門職を頼ったりしてください。

認知症カフェ「ちょっくらよらっカフェ」

たかはしまゆみ
▶高橋真由美さん

—どんな活動をしていますか？—

私たちは、毎月第4土曜日に認知症の人や高齢者、地域住民などが集まって、歌や踊り、手品、体操などを楽しんだり、お茶やコーヒーを飲みながらくつろいで話したりしています。スタッフと参加者が一緒になり和気あいあいとした雰囲気です。認知症の人だけでなく、誰でも気軽に、ちょっくら寄ってほしいです。

—認知症の皆さんへメッセージ—

「1人じゃないんだよ」ということを伝えたいです。見守ってくれる人はいっぱいいます。スタッフには介護の専門職も多く、どんなことでも相談できる場となっています。何でも気軽に相談してください。

北部地域包括支援センター

おけがわ まほ
▶桶川麻保さん（認知症地域支援推進員）

—地域包括支援センターとは？—

地域包括支援センターは、地域における高齢者の総合的な支援を行う拠点で、市内に4カ所あり、認知症の人や家族に対する相談支援や、医療・介護など関係機関との連携の役割を担っています。

—認知症が心配な皆さんへメッセージ—

認知症は特別なものではなく、いつ誰がなっても不思議ではありません。他人事ではなく「自分事」として考えていただきたいです。各センターでは認知症サポーター養成講座を開催しているので、一緒に認知症について学びましょう。

「自分事」が大切

■認知症サポーター養成講座～認知症を正しく知ろう～

日時 ① 10/12（土） 10:00～11:30
② 11/20（水） 13:30～15:00

会場 ①大井川福祉センターほほえみ
②焼津市医師会館（西小川 5-6-3）

※申し込み方法など詳しくは問い合わせてください。

申込・問合先 ①大井川地域包括支援センター ☎664-2700
②中部地域包括支援センター ☎626-8811



詳しくはこちら

市議会 9 月定例会の開催

本会議日程・内容

- 第 1 日…9/2 (月) (議案上程)
- 第 2 日…9/17 (火) (一般質問)
- 第 3 日…9/18 (水) (一般質問)
- 第 4 日…9/19 (木) (一般質問・質疑)
- 第 5 日…10/3 (木) (採決)

委員会日程 9/20 (金)・24 (火)、10/1 (火)

※日程・内容は変更される場合があります。

時間 9:00 ～

内容 令和 5 年度一般会計ほか 11 会計の決算審査 など

本会議を傍聴できる場所

市役所本庁舎 7 階議場

※お手持ちのパソコンやスマート

フォンなどからも、インターネットで視聴できます。

※詳しくは市ホームページを確認するか、問い合わせください。

問合先

議会事務局

☎625-8193



インターネット視聴はこちら

地震発災時初動訓練

焼津市シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練とは、地震の際の安全確保行動「まず体を低く、頭を守り、動かない」を身に着けるための1分間の訓練です。

9/26 (木) 10:00 に市内全域でサイレン放送を流し、実施します。

■訓練の流れ

9/26 (木) 10:00 に、同報無線や防災メールで一斉に合図します。それに合わせて訓練を実施してください。

【訓練1】 必須訓練

3つの安全確保行動「まず体を低く、頭を守り、動かない」を1分間実施

【訓練2】 任意訓練

避難・安否確認・情報収集訓練などを実施

■ 9/25 (水)までに参加事前登録を

参加事前登録をお願いします。詳しくは市ホームページを確認してください。

問合先 地域防災課 ☎623-2554



詳しくはこちら

12月2日～

現行の保険証は廃止されます

今年 12 月 2 日以降、現行の健康保険証は廃止されます。マイナンバーカードを保険証として使用する「マイナ保険証」をご活用ください。

問合先 国保年金課 ● 保険担当 (国民健康保険について) ☎626-1113

● 後期高齢者担当 (後期高齢者医療制度について) ☎626-2164



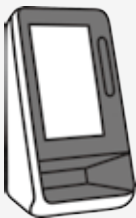
詳しくはこちら

「マイナ保険証」の利用登録を



保険証の廃止

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している場合、12 月 1 日の時点でお手元にある保険証は有効期限まで使用できます。有効期限が切れるまでは破棄せず保管してください。



マイナ保険証を利用するためには利用登録が必要です。登録はマイナポータルや医療機関のカードリーダー、国保年金課 (市役所本庁舎 2 階) などで行うことができます。

保険証廃止後の対応

12 月 2 日以降は保険証の新規発行は行いません。保険証廃止後に保険者が切り替わった場合や、住所、負担割合などに変更があった場合は「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を交付します。

■マイナ保険証の利用登録をしている人

ご自身の登録状況が分かる「資格情報のお知らせ」を交付します。マイナ保険証が認証されなかった場合、マイナンバーカードと一緒に窓口に提示してください。

■マイナンバーカードを持っていない人、マイナ保険証の利用登録をしていない人

保険証の代わりとして利用できる「資格確認書」を交付します。また、12 月 1 日の時点でお手元にある保険証の有効期限が切れる前に、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を発送します。手続きは不要です。

国民健康保険の加入者に通知を発送

対象 8 月末時点で焼津市国民健康保険に加入している人がいる世帯 (世帯主が国民健康保険に加入していない場合でも世帯主宛てに送付します)

発送時期 9 月下旬

8 月末時点での焼津市国民健康保険加入者のマイナンバー下 4 桁を記載したものを 9 月下旬に送付します。

「加入者情報のお知らせ」が届いたら、マイナンバーに誤りがないかご確認をお願いします。誤りがあった場合には国保年金課保険担当までご連絡ください。

職場の健康保険などに加入している場合

職場の健康保険などに加入している場合は、取り扱いやお知らせの発送時期などが異なる場合があります。詳しくは、勤務先や加入している健康保険組合などに問い合わせてください。