

認知症の人にやさしいまち中央区を目指して

9月21日は「認知症の日」です

「新しい認知症観」に立ち、自分らしく暮らし続けるために

「新しい認知症観」とは、認知症になってからも個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って暮らし続けることができるという考え方です。一人一人が、自分らしく暮らし続けるにはどうしたら良いかを考えてみましょう。

認知症に早く気付くことが大事！

認知症は誰もがなる可能性があり、あなたや家族にも起こり得る身近な病気です。全国の認知症の人の数は、2040年には約584万人になると推定されています。認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善できるものもあるため、早期に受診し、原因を特定することが大切です。

また、アルツハイマー型認知症の新しい薬ができ、早い段階からの治療や、適切なケアにより、進行を緩やかにすることが可能といわれています。

10の質問で簡単に認知症チェック

普段の生活で「もの忘れ」や「不安感」、「怒りっぽくなった」などの症状が少しでも気になり始めたら、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう。チェックリストはPDFに載せています。

リーフレットなどの配布

- ・認知症ケアパス「備えて安心！認知症」
 - ・リーフレット「認知症かな？と思ったら…」
 - ・リーフレット「知って安心認知症」
- 区役所4階介護保険課や各おとしより相談センターなどで配布している他、PDFでダウンロードできます。

おとしより相談センター

おとしより相談センターには認知症に関する支援の知識や経験を持つ認知症地域支援推進員がいます。お気軽にご相談ください。

問京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

日本橋おとしより相談センター

☎(3665)3547

人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

勝どきおとしより相談センター

☎(6228)2205

晴海おとしより相談センター

☎(5547)4871

介護保険課地域支援係

☎(3546)5379

区では9月21日(日)の「認知症の日」、9月の「認知症月間」に合わせ、さまざまな啓発活動を行っています。



詳しくは区HPへ

認知症サポート電話(相談専用)

認知症ではないかと悩んでいるご本人や、認知症の方を介護しているご家族のさまざまな悩みについて相談をお受けしています。
☎(3546)5286



▲リーフレット

よりよい障害者施策のために

実態調査を実施します

無記名調査のお願い

区では、「障害者基本法」に基づく障害者計画、「障害者総合支援法」に基づく第7期障害福祉計画と「児童福祉法」に基づく第3期障害児福祉計画を令和6年3月に策定し、障害者施策を着実に進めています。計画期間が令和9年3月で終了することから、次期計画策定に向けて、区にお住まいの方の暮らしの状況、制度の認知度や施策の要望などを把握す

るため、無記名の実態調査を行います。

調査は次の対象者の中から無作為に抽出し、調査票を送付します。調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。

- ☑ 18歳以上の身体障害者手帳所持者、難病患者福祉手当受給者
- ・ 18歳以上の愛の手帳所持者
- ・ 18歳以上の精神障害者保健福

祉手帳所持者、自立支援医療(精神通院)受給者
・ 障害者手帳や障害福祉サービス等受給者証を取得しているなど、育ちに支援を必要とする0～18歳(高校3年生の学年)までの子どもを養育している方

事業所向けの調査

障害福祉サービス事業所の運営実

態などを把握するため、区内外の障害福祉サービス事業所に対し実態調査を行います。

共通

- ・ 調査票の送付 9月上旬
- ・ 回答期限 9月19日(金)

問障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

☎(3248)1322

サン・ゴー・マル

9月は“食べよう野菜350運動”強化月間です

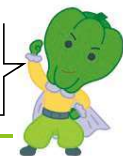


トマトサン

9月は、「食生活改善普及運動」実施月間です。この運動は、健康日本21(第三次)(国民の健康づくり運動)の「栄養・食生活」の目標達成に向けた国の取り組みで、重点活動の一つに野菜摂取量の増加があります。区でも、9月を“食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動”強化月間として、野菜を食べることを推進する運動を実施します。

「1日に摂取したい野菜の量」ご存じですか？

「中央区健康・食育プラン2024」では、健康の保持・増進のために、成人1日当たり350g以上の野菜を食べることを推進しています。



ピーマンゴー

なぜ「野菜350g」？

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられ、350～400gの野菜を摂取することで、これらの栄養素が摂取できると推測されます。そこで、カリウム、ビタミンC、食物繊維の適量が摂取できる量として、1日350g以上の野菜量を目標量としています(参考：厚生労働省)。



にんじんマル

問中央区保健所健康推進課栄養担当

☎(3541)4260



野菜350gの目安量



小鉢
(約70g)で考えると
目安は1日5皿

野菜摂取量アップを応援します！

健康づくり協力店



健康づくり協力店

◀このステッカーが目印です。



簡単野菜料理レシピ集



◀中央区保健所、各保健センターで配布しています。

野菜料理
レシピ集

