

認知症について考えてみよう

～ 9月は世界アルツハイマー月間～

問合先 健康長寿課地域包括ケア推進担当



【ロバ隊長】
「認知症サポーターキャラバン」
のマスコット

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。これらは「国際アルツハイマー病協会」(ADI) が世界保健機関(WHO) と共同で制定し、認知症に関する様々な取り組みを行っています。認知症になっても住み慣れたまちで暮らしていくためには、認知症の理解を深め、みんなで支え合っていく必要があります。この機会に、認知症のことを考えてみませんか。

「認知症基本法」の施行について

令和6年1月1日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、共生社会の実現を目的としています。

誰もが認知症のことを理解し、認知症の人やその家族を含め、誰もが希望を持ち「認知症になっても安心して暮らせる鶴ヶ島市」を目指しましょう。

認知症について知ろう！

～アルツハイマー月間啓発展示～

市役所1階ロビー

9月12日(木)～30日(月)

中央図書館

10月1日(火)～23日(水)

※ 中央図書館では、認知症関連書籍も紹介します



認知症講演会

認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症の一般的な知識と治療についてこの機会に学んでみませんか？

対 市内在住在勤の方

日 9月17日(火) 14時～15時30分

場 市役所5階会議室

講 岡島宏明さん(丸木記念福祉メディカルセンター(認知症疾患医療センター)センター長)

定 50人 料 無料

申 9月2日(月) から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ専用フォーム、電話または直接



申込みはこちら

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症という病気を正しく理解して、その人と家族を見守る応援者です。

対 市内在住在勤の方

日 9月26日(木) 14時～15時30分

場 市役所5階会議室

定 40人(応募者多数の場合は抽選)

料 無料

持 筆記具、飲み物

申 9月2日(月)～19日(木)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ電話または直接



「オレンジカフェにこまる」

オレンジカフェは、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など誰でも気軽に集い、交流や情報交換ができる場です。お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりしませんか。

※ 開催日時は変更になる場合があります。詳しくは、各カフェにお問い合わせください



HPはこちら

「チームオレンジつるがしま」について

チームオレンジとは、認知症の人やその家族と、認知症サポーターなどの支援者をつなぐ仕組みです。本市でも「チームオレンジつるがしま」の活動が始まっています。今後もステップアップ講座を開催し、活動を広げていく予定です。



認知症予防脳トレ教室

「あれ」「それ」という言葉が増えた、ということはありませんか。ゲームや簡単な問題を解きながら楽しく脳トレを行う、認知症予防のための教室です。

対 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)

日 10月3日(木)から毎週木曜日14時～15時30分(全8回)

場 大橋市民センター

内 ミニ講話やゲームなどを取り入れた脳トレ

定 25人

料 100円(初回のみ)

持 筆記具、飲み物

他 応募者多数の場合は抽選ですが、前回参加していない方を優先します。結果については、初回の1週間前までに郵送します。

申 9月11日(水)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ電話または直接



9月10日～16日は自殺予防週間です

問合先 障害者福祉課障害者支援担当

ゲートキーパーになろう！

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

人は誰しもが落ち込むことがあります。

もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、とても心配になりますよね。そんなときは、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。声をかけあうことで、不安や悩みをやわらげることができるかもしれません。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。一人一人が大切な人の「ゲートキーパー」です。

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になったら、自分なりに声をかけてみます。



耳を傾ける

しっかり相手と向き合い、言い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらい、相手は「自分は独りではなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。



つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎます。本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めます。



見守る

世話を焼き過ぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守ります。



ひとりで悩まず、相談してみませんか

ここが弱ってしまったとき、あなたの話を聴き、支えになろうとしてくれる人はたくさんいます。あなたの心を救うたくさんの選択肢があることをどうか知ってください。

相談窓口		電話番号	こんなとき、こんなお悩みに	受付時間
対面・電話	障害者福祉課障害者支援担当	☎049・271・1111	家族の様子が心配、どうしたらよい？ 専門の医師や病院は？福祉制度を利用したいなど (保健師、精神保健福祉士)	平日8時30分～17時15分
	こころの健康相談(市)	☎049・271・1111	ストレスから心身共にすぐれない、お酒、ギャンブル がやめられない、誰とも会わずに家にばかりいるなど (精神科専門医)	相談日:火曜日午前(月1回) 【要予約】 予約受付 平日8時30分～17時15分
	暮らしとこころの総合相談会 (さいたま市大宮区錦町682-2JACK 大宮5階)	☎048・782・4675	借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活 や健康について (弁護士、司法書士、精神保健福祉士、社会福祉士など)	原則木曜日15時～19時 電話相談 平日10時～17時
	埼玉県立精神保健福祉センター (伊奈町小室818-2)	☎048・723・6811	精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や 薬物、ひきこもり、うつ病などについて (保健師、精神保健福祉士など)	平日9時～17時
	坂戸保健所(坂戸市石井2327-1)	☎049・283・7815		平日8時30分～17時15分
電話	#いのちSOS	☎0120・061・338	生きることに疲れた・悩みがある・困っているとき、 一人で抱えず、専門の相談員と一緒に解決の手立てを 探す窓口	24時間365日
	厚生労働省 「こころの健康相談統一ダイヤル」	☎0570・064・556		
	よりそいホットライン	☎0120・279・338		
	埼玉いのちの電話	☎048・645・4343	心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口	
	24時間子供SOSダイヤル	☎0120・0・78310	いじめ問題やその他学校・家庭での悩み、困りごとについて こどもと保護者のための相談窓口 (県教育委員会)	
	さいたまチャイルドライン	☎0120・99・7777	抱えた思いを話して楽になりたいなど、 18歳までのこども専用相談窓口	毎日16時～21時

事業名	二次元コード	登録方法	対象	相談時間・相談期間
埼玉県SNS相談事業 こころのサポート@埼玉		LINE	県内に居住、通学、 通勤などしている方	毎日19時～23時 (受付は終了30分前まで) 相談期間:令和7年3月31日まで

LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口について厚生労働省のホームページで紹介しています



ペットは責任をもって飼いましょう

問合先 生活環境課環境推進担当

ペットを飼う心がまえ

ペットに対する責任と社会に対する責任があることを認識しましょう。飼い主とペットが幸せに暮らし、近隣の人にも理解してもらえる飼い方が理想です。また、途中で飼うことをあきらめ、ペットを捨てたりしないで、命を全うするまで世話をしましょう。



飼い犬

・リードでつなぎ、いつでも行動を制止できる状態にする。

・鳴き声、悪臭などで近隣の人に迷惑をかけるないようにする。

・散歩前に自宅排泄を済ませ、散歩中のふんは持ち帰り、おしっこは水できれいに洗い流す。

【犬の登録】

生後91日以上の子犬の所有者は、飼い犬を市に登録することが義務づけられています。住所変更・飼い主変更・犬が死亡した場合も届出が必要です。



【狂犬病予防注射】

生後91日以上の子犬の所有者は、毎年4月1日から6月30日までに狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。期間内に余裕をもって、各動物病院で予防注射の接種をお願いします。

ご自宅から犬の新規登録と狂犬病予防注射済票の交付申請ができます



詳細はこちら

クレジットカードもしくはPayPayでの決済となります。また、別途郵送料が加算されます（9月30日までは84円、10月1日以降は110円となります）。

○犬の新規登録手数料

3000円

鑑札は、後日郵送で送付します。

○狂犬病予防注射済票の交付手数料

550円

狂犬病予防注射済票は、後日郵送で送付します。

犬についての相談

飼い犬が人をかんでしまったなどの問題が発生した場合は直ちに保健所へ連絡してください。また、保健所では犬の飼い方（鳴き声、放し飼い）などで困っている場合、必要に応じて飼い主への指導を行っています。

問合先 坂戸保健所 (☎049・283・7815)

猫についての相談

埼玉県動物指導センターでは、猫の正しい飼い方についての相談と指導を行っています。また、ホームページでは猫の飼い方などについて詳しく掲載されています。

問合先 埼玉県動物指導センター
(☎048・536・2465)



県HPはこちら

飼い猫

・できるだけ室内で飼う。

・トイレを家の中に用意して自宅で排泄させる。

・飼い主を特定するため、首輪や名札などを付ける。



不妊手術のすすめ

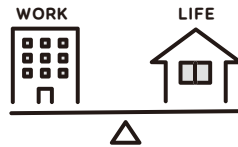
猫は、生後6〜9か月で妊娠・繁殖が可能となります。年に3回以上の出産が可能で、一度に5匹程度産まれるとも言われています。産まれてくる命すべてに責任を持ち、きちんと世話をすることは簡単ではありません。無制限に繁殖させないためにも、避妊や去勢手術をできるだけ受けさせるようにしましょう。

進めよう ワーク・ライフ・バランス

問合せ 女性センター ☎049・287・4755

ワーク・ライフ・バランスとは

「仕事と生活の調和」のことをいい、働き方改革の一環としても注目されています。「仕事（ワーク）」と家庭生活・育児・介護・地域活動・趣味などの「生活（ライフ）」の調和が取れると、私生活にもゆとりができ、そのゆとりが仕事にもプラスになるといいう、良い循環が生まれます。このような状態は、個人の能力の向上につながる、と同時に、事業所全体の生産性の向上や人材の定着にもつながります。



柔軟な働き方について考えよう

育児や介護をしながらの就業の継続、ハラスメントの防止、同一事業所内における男女間の格差是正や不合理な待遇の差の是正など、働きやすい職場環境に向けて、様々な法整備が行われています。また、福利厚生として独自で休暇制度を用意している事業所

もあります。

家族の形も多様になりました。夫婦間でなく一人で育児と仕事を両立する方や、男女を問わず、介護と仕事の両立が必要な方も増えています。介護と仕事の両立は、心身に大きな負担を強いることがありますが、経済的な負担を抱えないためにも、制度を活用して仕事を続けることが必要です。

また、女性が意思決定の場に参画していくことは、多様な選択肢を与え、働きやすい環境を推進していくことにつながります。女性が働きやすい職場は、男性にとっても働きやすく、誰もが活躍できる職場環境であるといえます。

性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）



ワーク・ライフ・バランスは社会構造に関わる課題であり、女性だけが家庭と仕事の両立を求められるものではあ

りません。男女ともに、育児や介護などのライフイベントに対応した柔軟な働き方を無理なく選択できるようにすることが望まれます。

また、性別による固定的な役割分担意識の解消が進みにくい要因の一つとして、長年にわたり人々の中に刷り込まれたアンコンシャス・バイアスがあることが挙げられます。アンコンシャス・バイアスについては、内閣府のホームページで動画やチェックシートが紹介されています。あなたの無意識の思い込みをチェックしてください。



動画はこちら



チェックシートはこちら



事例集はこちら

複合施設(旧西中学校)への意見募集

問合せ 資産管理課公共施設再編担当

市では、学校再編後の西中学校について、校舎などの有効活用を図るため、市民が望む複合施設となるように整備を計画しています。

この複合施設の整備に向けた基本構想の策定のため、昨年度募集した意見を基に作成した基本構想のたたき台について、今年度も皆さんの意見を募集します。

基本構想(たたき台)の閲覧場所

市役所、若葉駅前出張所、各市民センター、中央図書館、女性センター、海洋センター、老人福祉センター「逆木荘」※ ホームページからも閲覧できます

意見交換会による募集開催日時

市では、学校再編後の西中学校について、校舎などの有効活用を図るため、市民が望む複合施設となるように整備を計画しています。

この複合施設の整備に向けた基本構想の策定のため、昨年度募集した意見を基に作成した基本構想のたたき台について、今年度も皆さんの意見を募集します。

アンケート用紙および意見募集箱設置場所

市役所、若葉駅前出張所、各市民センター、中央図書館、女性センター、海洋センター、老人福祉センター「逆木荘」※ ホームページからも閲覧できます

市役所、若葉駅前出張所、各市民センター、中央図書館、女性センター、海洋センター、老人福祉センター「逆木荘」※ ホームページからも閲覧できます



HPはこちら

HPVワクチンの接種を逃した方へ～キャッチアップ接種のご案内～

問合先 保健センター感染症対策担当 ☎049・271・2745

積極的な勧奨の差し控えにより、接種の機会を逃した方については、令和7年3月31日まで定期接種として無料でHPVワクチンの予防接種を受けることができます。

ワクチンの効果とリスクを理解した上で予防接種を行いましょう。

対象 以下の条件を全て満たす方

- ・接種日時時点で鶴ヶ島市に住民登録がある方
- ・平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性
- ・過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方

無料で接種ができる期間
令和7年3月31日まで

※ 上記の期間が過ぎると、接種は可能ですが、接種費用が全額自己負担になります。ワクチンの種類にもよりますが、3回で約4～10万円かかると言われています

接種開始時期
HPVワクチンの接種は合計3回必要で、完了するまでに約6か月間かかります。このため、令和7年3月31日までに接種を完了させるためには、遅くとも令和6年9月中

に1回目を接種する必要があります。接種を希望する方は、早めに接種をご検討ください。

接種方法

- ① 予診票がない場合は鶴ヶ島市保健センターに連絡
- ② 市ホームページから確認できるHPVワクチン実施医療機関へ予約
- ③ 予約日に予診票・健康保険証などを持参し、医療機関で接種

その他 接種医療機関、接種間隔、ワクチンの効果やリスク、相談窓口などについては市ホームページからご確認ください。

HPVワクチンを自費で接種した方へ

キャッチアップ接種が開始される前(令和4年3月31日以前)に自費でHPVワクチンを接種した方は、接種費用の助成(償還払い)ができる場合がありますので、該当と思われる方はご連絡ください。なお、申請期限は令和7年3月31日までとなります。ご注意ください。



HPはこちら

エンディングノート「結び帳」を配布します

問合先 健康長寿課高齢者福祉担当

結び帳は、自分の人生を振り返るとともに身体や認知機能が低下したとき、終末期や死亡した後のことを整理するためのきつかけとなります。

配布場所 各施設(市役所健康長寿課、若葉駅前出張所、各地域包括支援センター、老人福祉センター「逆木荘」、各市民センター、女性センター、社会福祉協議会)で配

医療費の適正化について

問合先 保険年金課保健事業担当

国民健康保険では年に6回、後期高齢者医療制度では年に2回、医療費の額などを「医療費のお知らせ」として送付しています。

診療を受けた場合、医療機関へ支払われる医療費は、皆さんが負担した保険料(料)と国や県からの補助金などによってまかなわれています。

国民健康保険および後期高齢者医療制度をご理解いただき、一人ひとりが健康管理を心がけ、同一の病気やけがで複数の医療機関にかかる「重複受診」や同月内に繰り返しかかる「頻回受診」を見直し、適正な保険診療などにご協力をお願いします。

また、軽い病気の症状緩和などには、薬局・ドラッグストアなどで処方箋がなくても購入できる医薬品(OTC医薬品)が活用できます。OTC医薬品を上手に使い、医療費の抑制や、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践してみませんか。

※ 「医療費のお知らせ」は、医療費控除申告の、医療費明細書として使用することができますので、適正な保管をお願いします

なお、記載された受診日数や医療費の額に相違がある場合はご連絡ください。

布しています。冊数には限りがあります。



出前講座について 結び帳の書き方などを伝える出前講座を受け付けます。

問合先 坂戸鶴ヶ島医師会
☎049・288・1288

貯水槽水道(受水槽など)の適切な管理をお願いします

問合先 生活環境課環境保全担当

受水槽設置者の方へ

受水槽を設置した方は、安全で衛生的な飲み水を確保するため、正しい管理を行い、定期的に検査を受けなければなりません。

受水槽の容量によって名称・適用法が異なります

マンションやビルのように市や水道事業者が供給する水道水を、いったん受水槽に貯めた後に各住居や事務所などに供給する給水設備を、受水槽の有効容量に関わらず「貯水槽水道」と呼んでいます。

このうち、受水槽の有効容量が10㎡を超える物を「簡易専用水道」と呼び、「水道法」に規定された管理が義務づけられています。

また、受水槽の有効容量が10㎡以下の物は「小規模貯水槽水道」と呼び、水道法の規制を受けていませんが、「坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例」の適用を受けます。

簡易専用水道の定期検査を受けましょう

簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、国の登録を受けた簡易専用水道の検査

査機関に依頼し、簡易専用水道の管理について必ず検査を受けるようにしてください。



法定検査機関

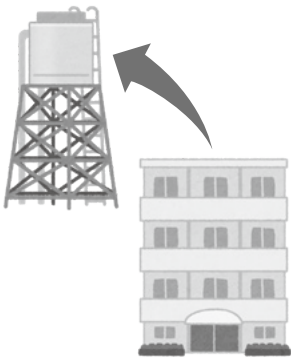
受水槽・高置水槽は清掃を行います

受水槽・高置水槽は、1年以内ごとに1回清掃を行わなければならない。清掃には専門的な知識・技術が必要のため、建築物衛生法に基づき埼玉県知事の登録を受けた建築物飲料水貯水槽清掃業者を活用することが望ましいとされています。



貯水槽清掃業者

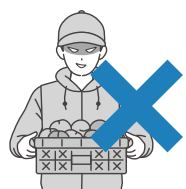
※ 登録検査機関などは随時追加・変更されますので、最新情報をご確認ください



農作物などの盗難について

問合先 産業振興課農政担当

近年、生産者の方々が丹精込めて作られた農作物が盗まれる被害が市内で起きています。生産者の皆さんにとって、営農意欲を失わせる深刻な事態です。



生産者の許可なく農作物を持ち帰るとは犯罪になります。

老齢年金を受給されている皆様へ

問合先 保険年金課保険資格担当

日本年金機構から老齢年金における源泉徴収の対象(老齢年金の受給額が65歳未満の方は108万円以上、65歳以上の方は158万円以上)となる方に対し、「扶養親族等申告書」が順次送付されています。この申告書は年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除など、各種控除を受ける際に必要な書類です。

提出を忘れると各種控除を受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合もあります。提出が済んでいない方は必ず提出してください。

第6次総合計画後期基本計画(素案)へのご意見をお聞かせください

問合先 政策推進課政策担当

市では、令和7年度から令和11年度までを計画期間とする「第6次総合計画後期基本計画」の策定を進めています。この度、計画の素案がまとまりましたので、ご意見を募集します。

受付期間 9月25日(水)～10月24日(木)
閲覧場所 計画の素案は、市ホームページ、市役所、若葉駅前出張所、女性センター、各市民

センター、中央図書館
提出方法
①市ホームページの専用フォームから
②住所、氏名、電話番号、意見(様式自由)を記入し、メール(☑102000010@city.tsurugashima.lg.jp)、郵送(〒350-2292(住所不要)、ファクシミリ049-271-1190)または直接持参



HPはこちら