

# 徳島県認知症対策普及・啓発推進月間

2021.9/21 (火) ▶ 10/20 (水)

認知症はとても身近な病気です。  
三好市では認知症について正しい理解を深めるため、様々な取り組みを行っています。

# 自殺予防週間

2021.9/10 (金) ▶ 9/16 (木)

自殺の問題は、誰もが当事者となりえる重要な問題です。  
一人一人が自殺に対する偏見や誤解をなくし、正しい知識を持つことが大切です。

お問い合わせ先  
みよし地域包括支援センター  
721-5807

日時・場所 10月27日(水)  
① 10時～11時30分 東祖谷歴史資料館  
② 13時30分～15時 西祖谷老人福祉センター  
※オレンジカフェみよし、オレンジ相談会は毎月開催していますので、開催日時・場所等については市報みよしを「確認」ください。  
※事前申し込みが必要です。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止により、開催中止の場合があります。

## オレンジ相談会

対象 認知症の方や家族、支援者、地域住民、ボランティアなど  
参加費 無料(飲み物は各自負担)

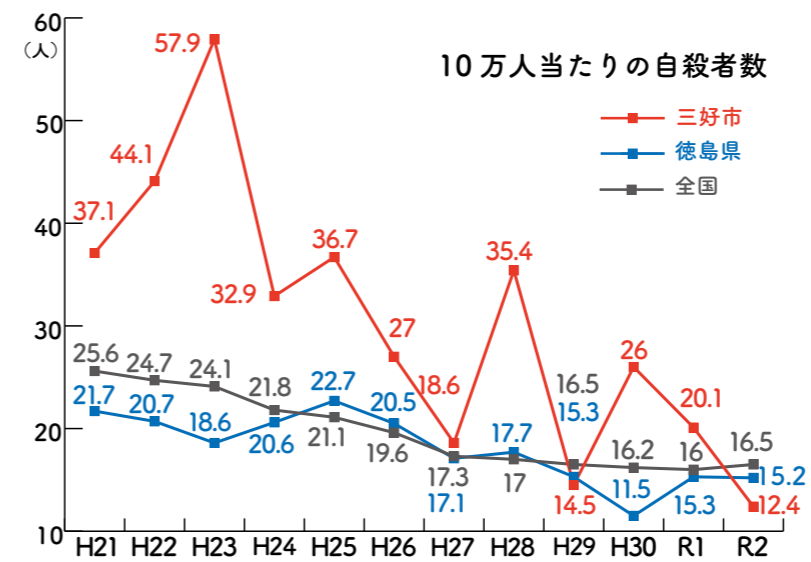
## オレンジカフェみよし

日時 10月14日(木) 14時～15時30分  
場所 三好市内の各図書館(三野図書館、井川図書館、中央図書館、山城図書館)で、認知症や介護に関する本やパンフレットを集めたコーナーを設置します。ぜひご利用ください。  
設置期間 9月～10月

## 図書館での認知症コーナーの設置

### 自殺者の現状

三好市の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)は、平成23年の57.9人から増減を繰り返しながらも徐々に減少しています。令和2年は平成21年以降最も低い12.4人となり、県・全国平均と比較しても低くなっています。  
しかし、長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、全国では減少してきた自殺者が11年ぶりに増加に転じていることから、引き続き自殺の問題について考え直す必要があります。



### 自殺と関わりが深いうつ病

うつ病は、日本人の15人に1人がかかるといふ非常にありふれた病気です。早めに治療を受けることで症状も早く改善します。  
左のサインのうち、5つ以上(①か②を含む)が1週間以上出ていたらうつ病の可能性ががあります。早めに専門家に相談しましょう。

### 知っていますか? うつ病のサイン

- ① 悲しくゆううつな気分が1日中続く
- ② 好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- ③ 食欲が減る、あるいは増す
- ④ 眠れない、あるいは寝すぎる
- ⑤ イライラする、怒りっぽくなる
- ⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
- ⑦ 自分に価値がないように思える
- ⑧ 集中力がなくなる、物事が決断できない
- ⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

うつ病の症状は、始めのうちはこころの不調ではなく、体の不調(体がだるい、頭痛、めまい等)や行動の問題(涙もろい、反応がにぶい、飲酒量が増えた等)として現れることがほとんどです。  
自分や周りの人のサインに気づき、早めに対処しましょう。

徳島県では、世界アルツハイマーデーである9月21日から10月20日までの1か月間を「徳島県認知症対策普及・啓発推進月間」として、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指しています。

1年前と比べて気になると、思い当たることはありませんか? 右の表でチェックしてみてください。かかりつけ医の先生や、みよし地域包括支援センターに相談しましょう。

みよし地域包括支援センター 三好市認知症初期集中支援チーム 721-5807

### 認知症を早期チェックしてみましょう

- 財布や鍵など、置いた場所がわからなくなることがある
- 5分前に聞いたことを思い出せないことがある
- 自分の生年月日がわからなくなることがある
- 今日が「何月何日」なのかわからない時がある
- 自分のいる場所がどこかわからなくなることがある
- 道に迷って家に帰ってこれなくなることがある
- 電気やガスが止まってしまった時に対応に困る
- 1日の計画を自分で立てることができない
- 季節や状況にあった服を自分で選ぶことができない
- 一人で買い物ができない
- バスや電車、自動車を使って一人で外出ができない
- 預金の出し入れや、公共料金の支払いなど一人でできない
- 電話をかけることができない
- 料理や家事などが今までどおり手順よくできなくなった
- 薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができない

おこなおう まもろうよ ころ

0570-064-556  
所在地の都道府県等が実施している公的な相談機関につながります。

お近くの相談ダイヤル  
三好市保健センター ☎ 72-6767  
三好保健所 ☎ 72-1123  
県精神保健福祉センター ☎ 088-602-8911

フリーダイヤル つなく ささえる  
0120-279-338  
一般的な生活上の悩みや生活困窮者等の総合的な電話窓口です。  
FAXでの相談の方 FAX 03-3868-3811

相談対応曜日や時間は都道府県で異なります

支援情報 検索サイト  
電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口を紹介しています。

SNS 相談案内  
LINE・チャットで相談ができます。