



## 健康だより

### 認知症基本法が始まりました～甲佐町の未来を考える～

#### ●「認知症基本法」をご存じですか？

現在、本町の高齢化率は40.7%を超え、住民の約2.5人に1人が高齢者という状況にあり、町ではその対策に向けてさまざまな施策を行っています。

国でも、全国的にも急速に進む高齢化、それに伴い認知症の方が増加している現状を重く受け止め、国を挙げての対策が進められています。

その対策の1つとして掲げられている「認知症基本法（共生社会の実現を推進するための認知症基本法）」は、2023年6月に成立し、2024年1月に施行された新しい法律です。

この法律は、国民が認知症への正しい知識と理解を深め、認知症の方が尊厳を保ち、希望を持って暮らせるような施策を計画的に推進し、認知症の方やその家族などすべての人が個性と能力を発揮しながら、互いに支え合って共生できる活力ある社会を実現することを目標としています。

#### ● 認知症は「自分事」として考えることが大切です

認知症の原因は70種類以上ありますが、遺伝や生活習慣が影響する「アルツハイマー型認知症」や「脳血管性認知症」が主な認知症の原因と言われています。

現在の生活習慣は、将来の健康に直結します。認知症の予防のためにも、起床や就寝のリズム、適度な運動、そして食事の内容や回数など、日々の生活を一度振り返ってみましょう。

皆さんは、健康診断の結果で気になる項目はありませんか？高血圧・脂質異常症・糖尿病といった「生活習慣病」の管理は、認知症予防においてとても大切なことです。

認知症は、誰にでも起こり得る身近なものです。そのため、できる限り認知症を予防し、たとえ自分や家族が認知症になったとしても、住み慣れた地域で、やりたいことや自分らしさを大切にしながら暮らせるまちを、地域全体でつくっていく必要があります。

#### ●「認知症」のご相談は地域包括支援センターへ

町地域包括支援センターでは、科学的根拠に基づいた認知症予防のアドバイスや、介護に関するご相談を受け付けています。「最近少し気になるな」という段階でも構いません。どうぞお気軽にご相談ください。

#### ●ご相談・お問い合わせ先

町地域包括支援センター（町福祉課内）  
☎096-234-1114

## Fitness

### 甲佐町フィットネスセンター

#### 楽しみながら認知症予防！

町フィットネスセンターでは、第2回認知症予防教室「元気が出る脳活」を開催します。物忘れが気になる人や、楽しく運動したい人、認知症予防に取り組みたい人、誰でも参加できます。

#### 今月の講師



那須 賢志さん  
(健康運動指導士)

教室では、脳トレ、ストレッチ、筋力トレーニング、ラダートレーニング等を行います。「できない

こと」も笑ってごまかしながら、皆で楽しく取り組んでいきましょう。

お一人でも、友達と一緒にでも大歓迎です！皆様のご参加をお待ちしております。

#### ●開催日

2月28日（土）

#### ●時間

午後1時30分～午後3時

#### ●参加費（施設使用料）

町内300円・町外450円

#### ●定員

15人程度

電話または同センターフロントで参加申し込みを受け付けます。



▲「元気が出る脳活」教室に参加して楽しく認知症予防に取り組んでみませんか？

#### ●予約・お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター  
(町総合保健福祉センター内)  
☎096-235-8712

## スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔  
募集中！未就学児のお子さんの  
笑顔を広報紙に掲載しま  
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



あおと  
佐野 碧澄 くん（3歳）  
父 竜聖さん  
母 ひかりさん（船津区）  
これからも兄妹なかよくね♡



佐野 とあ ちゃん（2歳）  
父 竜聖さん  
母 ひかりさん（船津区）  
お姉ちゃんとお兄ちゃんに  
優しくしてね♡笑

## 2月・3月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

## ＋4か月児健診

2月19日（木） 午前10時

3月19日（木） 午前10時

## ＋7か月児健診

2月19日（木） 午前9時30分

3月19日（木） 午前9時30分

## ＋11か月児健診

2月19日（木） 午前9時

3月19日（木） 午前9時

## ＋1歳6か月児健診

3月10日（火） 午後1時10分

## ＋すくすく2歳児子育て相談

2月20日（金） 午前9時20分

## ＋3歳児健診

3月10日（火） 午後1時20分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

## ● 2月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

2日（月） 身体測定（身長・体重）

4日（水） 風船遊び

6日（金） お散歩

9日（月） バレンタインカード作り

13日（金） バレンタインチョコ作り（要予約）

16日（月） 新聞紙遊び

18日（水） 積み木遊び

20日（金） 空飛びリボン

25日（水） 製作

27日（金） 園庭遊び

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

## ●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
2月1日	荒瀬病院	096-234-1161
2月8日	谷田病院	096-234-1248
2月15日	小屋迫医院	096-234-0165
2月22日	荒瀬病院	096-234-1161

## ●休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
2月1日	三恵薬局	096-234-3678
2月8日	コーセー薬局	096-234-1491
2月15日	甲佐薬局	096-234-3876
2月22日	三恵薬局	096-234-3678

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください