

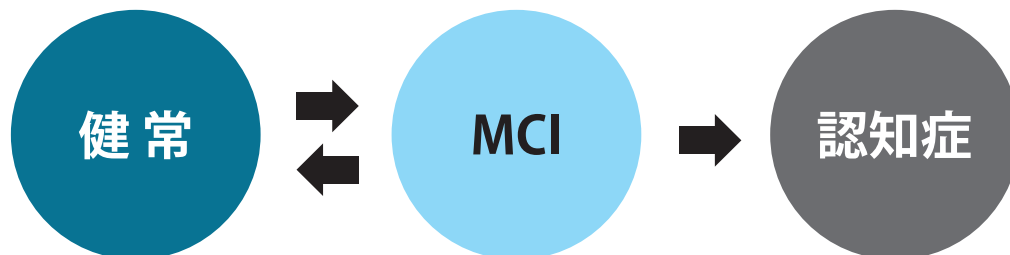
最近、もの忘れが気になる人へ ——

MCI（軽度認知障害）をご存じですか？

地域包括支援センター ☎ 65-1245



9月は認知症月間・世界アルツハイマー月間です。近年、「MCI（軽度認知障害）」という言葉が注目されています。MCIとは、「脳の機能が健常な状態」と「認知症」の中間の段階です。



MCI の症状

一般的に、もの忘れのような症状が出るのが特徴です。例えば、次のような変化はありませんか？

- ☐ 物の置き場所をよく忘れる
- ☐ 同じことを何度も聞いてしまう
- ☐ 料理や家計管理が以前より難しく感じる
- ☐ 以前と比べて仕事上のミスが増える

日常生活でできる予防のポイント

MCI の予防や進行を抑えるために、日頃から次のようなことを心がけましょう。

- ☐ バランスのよい食事
- ☐ 運動習慣（ウォーキングなど）
- ☐ 頭を使う活動（読書・計算・趣味など）
- ☐ 人との交流（会話や地域活動への参加）

MCI は、早期発見・早期対応が大切！

早めの対策で、症状の改善や、認知症の発症リスクを減らせる可能性があります！

＼ 健康な状態に戻れるかも？！ /



■ お気軽にご相談ください

地域包括支援センターでは、認知症や MCI に関する相談を受け付けています。

本人だけでなく、家族からの相談も可能です。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

認知症の講演会を開催します！

○認知症に関する講演会

日 10月3日(土) 14:30～15:45

場 市民文化センター中ホール

定 200人

¥ 無料



認知症について学びませんか？

○認知症サポーター養成講座

日 10月30日(金) 14:00～15:30

場 総合福祉センター研修室1

定 30人程度 **¥** 無料 **申** 地域包括支援センターに電話(☎ 65-1245)またはWEBで申し込み(9月1日(火)～)



申し込みはこちら

毎月17日は、ローソルト＋ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 9月16日(水) 9:30～11:30

場 国保課11番窓口前

￥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に精神科医師が応じます。

(Zoomによるオンライン相談も可)

日 9月4日(金) 13:30～15:30

定 3組程度（要予約）

￥ 無料

場・申・問 保健センター ☎ 35-1070



■食中毒を予防しましょう

9月は、まだ気温や湿度も高く、料理が傷みやすい時期です。テイクアウトなどを利用し、食事をするときのポイントに気を付けて、安全な食生活を送りましょう。

○食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにしましょう。

○持ち帰ったら、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存するなど、長時間常温で放置しないようにしましょう。

○再加熱するときには中心までしっかり加熱しましょう。

○食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。

問 西条保健所 ☎ 56-1300

■成人歯周病検診はもう受けましたか？

日 ～10月31日(土)

場 市内委託医療機関

対 20歳、30～74歳

※現在治療中の人は除く

￥ 無料

申 市内委託歯科医療機関に直接申し込み

問 保健センター ☎ 35-1070



9月はがん征圧月間 受けよう！がん検診

保健センター ☎ 35-1308

がんは、死因の第1位です。およそ4人に1人が、がんにより命を落としています。がんは初期の段階では自覚症状が少なく、気が付いた時には進行していることがあります。「症状がないから大丈夫」ではなく、年に1度の検診受診が大切です。また、精密検査の案内があった場合は、必ず早めに受診しましょう。

がんを防ぐための新12箇条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足しないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 体の異常に気がついたらすぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

市の集団健診でがん検診を受診できます。ご予約はこちら↓



令和8年度精神障がい理解促進啓発事業

映画「アイミタガイ」上映



9月10～16日は自殺予防週間です。映画「アイミタガイ」は、「相身互い（お互いさま）」をテーマに、多様な背景を持つ人々の思いや出会い、つながりを描いた物語です。小さなつながりが周囲の人の命を救います。一人で悩みを抱えず、まずは誰かに相談してみましょう。



© 2024 「アイミタガイ」
製作委員会

日 10月3日(土) 13:30～15:30

場 あかがねミュージアム
多目的ホール

定 200人（事前申し込み制）

￥ 無料

申 9月18日(金)までに Web、電話、FAX で申し込み

問 地域福祉課 ☎ 65-1237