

にんちしょう かんが 認知症について 考えてみませんか

まいとし がつ にち くに さだ にんちしょう ひ がつ にち にち にんちしょうげっかん
毎年9月21日は、国が定める「認知症の日」、9月1日から31日は「認知症月間」です。

にんちしょう かた か <認知症のとりえ方が変わろうとしています>

いま 今までは、にんちしょう 認知症になると「何もわからなくなる」といったイメージがしんとう 浸透していましたが、
にんちしょう 認知症という せいかつ 生活の こんなん 困難を抱えても、まえむ 前向きに 希望を持って暮らしている人や、ちいき 地域で かつやく 活躍して
いる人が ひと 増え、にんちしょう 認知症のとりえ方が 大き 大きく変わろうとしています。

いま 今までのにんちしょう 認知症のイメージ



- なに わ 何も分からなくなる
- なに 何もできなくなる
- ふつう 普通の せいかつ 生活が送れない
- にんちしょう 認知症になったら
おしまい



これからにんちしょう 認知症のイメージ



- くふう 工夫をしながら暮らしている
- 希望を持って前向きに
暮らしている
- ちいき 地域の 助け合いのなか
で暮らしている

にんちしょう たにん じぶん <認知症は「他人ごと」から「自分ごと」へ>

65さいじょう 65歳以上の ひと 人の 約4にん 人に一人が にんちしょう 認知症またはその 予備群 といわれる中、にんちしょう 認知症は だれ 誰もが
う 得るものと言われています。自分自身や身近な人が にんちしょう 認知症になったときに、どんな ちいき 地域や しゃかい 社会
で暮らしていきたいか、この 機会 に かんが 考えてみませんか。

にんちしょう 認知症 サポーター 養成講座のご案内



にんちしょう 認知症の人やその 家族を 温かく 見守る「おうえんしゃ 応援者」である、「にんちしょう 認知症 サポーター」を 養成する 講座
を開催しています。詳しくは 市公式 サイトを ご確認 いただくか、市 高齢福祉課 まで お問い合わせ ください。

スマートフォンアプリで



けんこう

健康づくり

をサポートします

よっかいちし ほすうけいそく ウォーカー かつよう
四日市市では、歩数計測アプリ「スポーツタウンWALKER」を活用して、
みな けんこう
皆さまの健康づくりをサポートします！

まいにち ほすう かくにん つか
毎日の歩数の確認やアプリを使ったウォーキングイベントへの参加など、
たの けんこう とく
楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

“運動すること”には、こんな効果が！

- 身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、
せいかつしゅうかんびょう りかんりつ しほうりつ ひく
生活習慣病の罹患率や死亡率が低い

- 身体活動(運動)がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらす



スマートフォンアプリでできることは他にも

※アプリ内の四日市市健康マイレージ事業やイベント等は、10月から開始します。

- 四日市市健康マイレージ事業
けんこう もくひょう た とく
健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントをためると、
マイレージ特典協力店でサービスが受けられる
「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。
アプリ上で、健康づくりの記録・カードの申し込みができます。



- 健康づくりに関する情報
けんこう かん じょうほう
毎月発行の「健康だより」や「働く世代の健康情報」、がん検診・予防接種の
お知らせなど、あなたの健康をサポートする情報がいつでも確認できます。



アプリのダウンロードはこちらから

ほすうけいそく ウォーカー
歩数計測アプリ「スポーツタウンWALKER」は
うき にじげん
右記の二次元コードからダウンロードできます。



お問い合わせ 四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291