

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

今でも日本で年間1万人以上の新規患者が発生!! **受けていますか? 胸部エックス線検査**

結核は患者のうち、65歳以上の割合が約7割を占めています。かつて結核がまん延したときに感染し、若いうちは発症が抑えられていたのが、加齢などにより免疫力が低下すると結核菌が増殖し、発症してしまうことが原因の一つとして考えられます。しかし、**早期発見**できれば家族や身近な人への感染を予防できます。

早期発見のために!! **年に一度は胸部エックス線検査<sup>無料</sup>**を受けましょう!

**結核定期健康診断** 市内の協力医療機関で受診できます。

検査の流れ

- 区役所で「受診票」をもらう  
区役所6階62番窓口  
(氏名・年齢・住所がわかる)ものをお持ちください



- 医療機関に予約  
医療機関は受付時にご案内



- 胸部エックス線検査を受けて結果を受け取る



▲詳しくはこちら

市内在住65歳以上

※肺や心臓の疾患で通院中の人や、1年以内に胸部エックス線検査を受けた人を除く。  
※70歳以上は無料で受けられる肺がん検診で胸部エックス線検査を受けられます。

横浜市 WEB 肺がん検診 検索

区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426～7 (Fax) 865-3963



9月は「認知症月間」

認知症当事者の声を聞く  
～認知症を知り、寄り添いながら共に生きる～

「認知症」は、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。中でも、65歳未満で発症する認知症は、「若年性認知症」と呼ばれ、発症年齢は平均54歳です。61歳で「若年性アルツハイマー型認知症」と診断された当事者 肥沼真一さんにお話を聞きました。



左:肥沼真一さん  
市内在住、認知症当事者として認定NPO法人市民セクターよこはまの「まちかどピクチャーズ」のレポーター、かながわオレンジ大使として活躍中  
右:肥沼美樹さん(妻)



肥沼さんや認知症当事者の活動をもっと知りたい人はこちら  
◀動画「まちかどケア」だれでも暮らしやすい世界へ

■症状に気づいたのはいつ頃ですか?

2021年夏頃(当時60歳)から頭に霞がかかったような感覚になり、すぐに脳神経外科を受診。『異常なし』の診断でした。その後2022年夏(当時61歳)、勤め先の塾の生徒から「いつもとスピードが違う!」と指摘を受け、医療機関を再受診。MRIを撮ると、脳の一部が真っ白で既に脳細胞が11%も萎縮しており、若年性アルツハイマー型認知症の診断でした。

■診断を受けた時の気持ちを教えてください

特段、気持ちの変化はなく現実を受け入れました。不思議な感覚でした。妻は受け入れるまでさまざまな思いがよぎり気持ちの葛藤があったようです。何かできることはないかと病院巡りをしたり、ウェブなどを中心に色々な情報収集をしていていました。

■認知症となって、今思うこと

親戚から、区役所への相談をアドバイスされ、そこから近所の地域ケアプラザとつながり、認知症カフェへの参加、仲間との出会いがありました。みなさんにも、一歩踏み出せば違う世界があるんだということを伝えたいです。認知症当事者は、違う世界に生きている部分があるので、ゆっくりひとつずつ話をしてもらいたい。本人のペース、やり方を見守っていただけると本人ができることが広がります。



■戸塚図書館

認知症に関する本の展示やリーフレットを配布します  
9月17日(水)～30日(火)

■ブックフェア

区内4書店で認知症に関する書籍のフェアを実施します  
9月1日(月)～30日(火) 所有隣堂東急プラザ戸塚店、有隣堂戸塚モディ店、紀伊國屋書店西武東戸塚S.C.店、BOOKSえみたすアピタ戸塚店

もしものために、今できること～認知症について「知る」～

認知症は自身や家族、身近な人など、誰でもなりうるもので決して特別なことではありません。認知症の人の思いに寄り添い、支え合いながら生活できる社会を目指し、一人ひとりが正しい知識を持ち、備えていくことが大切です。

区役所高齢者支援担当 (Tel) 866-8439 (Fax) 881-1755

9月は「自殺対策強化月間」 あなたの気づきが命を守る

もし、身近な人の様子が「いつもと違う」と感じたら、その気づきが大きな支えになります。まずは、声をかけてみましょう。



うつや病気などの健康問題、借金や過重労働などの経済的・社会的問題、引っ越しや出産などの「生活の変化」は悩みの大きな要因となります。身近な人にいつもと違う様子が見られたら、悩みをかかえているかもしれません。そんな時こそ周囲の「気づき」が大切です。



◀動画「みんなでゲートキーパー宣言」  
※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです

声かけ

変化に気づいたら、まずは**話しかけてみる**

最近元気ないけど、何かあった? 私でよければ、話してみない?



耳を傾ける

本人の気持ちを尊重して、**受け止める**

話してくれてありがとう。



つなげる

早めに専門家に相談に行くことを**勧める**

ここで相談ができるよ。



▲こころの健康に関するご相談の各種窓口はこちら

見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと**見守る**

また話して。一緒に考えるよ。



区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8465 (Fax) 881-1755