・新型コロナウイルスの感染拡大防止のために
・ひとりで悩まず、相談してみませんか
・「認知症かな?」と気になる時は、まず相談ください
・令和３年度受講生募集

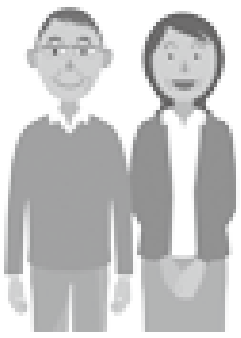
認知症対策室

「認知症かな?」と気になる時は、まず相談ください

65 歳以上高齢者の４人に１人が、認知症またはその予備軍とも言われ、誰にとっても認知症は身近な問題です。

認知症になると、「何もかもわからなくなる」と思っていませんか？

認知症になっても、その人らしさは失われません。周囲の協力や生活の工夫で自分らしい生活をより長く続けることができます。



認知症は急に悪化する病気ではなく、脳の機能が徐々に変化するもので、病気の原因によって治療が可能な場合があります。

また早期に気づいて相談、診断を受けることは、本人や家族の不安や負担が深刻になる前に軽減することにつながります。

県では電話相談の「認知症・高齢者相談」、65 歳未満の方の相談窓口として「若年性認知症支援センター」を設置しています。

また、各市町には身近な相談窓口である「認知症相談センター」が設置されています。

一人で悩まず、まずはご相談ください。

相談窓口名称	電話番号	相談日（年末年始、祝休日を除く）	相談時間
県民総合相談センター 認知症・高齢者相談	TEL078（360）8477	月・金 家族の会会員による相談 水・木 看護師等による相談	10:00～12:00 13:00～16:00
ひょうご若年性認知症支援センター	TEL078（242）0601	月曜～金曜	9:00～12:00 13:00～16:00
認知症相談センター	若年性認知症も含めた身近な地域の認知症の相談窓口で、R2.4.1現在県内41市町に255カ所設置されています。お住まいの地域の窓口については下記URLをご参照ください。兵庫県ホームページ　https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/27nintisyou.html		

高齢政策課

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために

感染リスクのある場所への出入りを自粛するなどの対応をお願いします。

発熱、息苦しさ、味覚の異常など症状のある場合には、外出を控えるとともに、すぐにかかりつけ医などに電話で相談してください。

家庭等へのウイルスの持ち込み防止

～家庭内感染が多くなっています～

◆不要不急の外出の自粛をお願いします。
◆不要不急の都道府県間の移動や、緊急事態宣言対象地域をはじめ、感染のリスクのある場所への出入りを自粛してください。
◆家庭内を含め、大人数での飲食や長時間に及ぶ飲食を控えるとともに、食事中の会話を極力控えてください。
◆毎日の検温、マスクの着用など健康管理を徹底してください。

新たな生活様式「ひょうごスタイル」について

〈ウイルスとの共存を意識した生活習慣〉

◆「３密」（密閉・密集・密接）の回避
◆身体的距離の確保（できるだけ２ｍ。最低１ｍ）
◆マスクの着用、咳エチケットの徹底
◆手洗い・手指消毒（手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用）
◆体温測定・健康チェック（熱や風邪の症状がある時は自宅で療養）
◆発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録
◆接触確認アプリ「COCOA」や兵庫県新型コロナ追跡システムの利用を

「ひょうごスタイル」を取り入れ、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。（令和３年２月現在）

県民生活課

「学び続ける人は輝いている！」

皆さまの学びと交流を応援します！ 令和３年度受講生募集中 !!

（公財）兵庫県生きがい創造協会、（公財）兵庫丹波の森協会では、県内各地で生涯学習講座を開設しています。

仲間づくりの輪を広げ、教養や趣味を高め、地域づくりに役立ててみませんか。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

＜高齢者大学講座＞

年間受講料：いなみ野学園 50,000 円、その他 12,500 円

受講日数：週１回、年間 25 日程度を４年間 (各学園で異なる)

＜ひょうごラジオカレッジ＞

年間受講料：6,000 円　放送時間：毎週土曜日 朝７時から 30 分間

＜ふるさとひょうご創生塾＞

年間受講料：30,000 円　受講日：土曜日※１年次は毎月原則２回程度

名称		所在地及び募集締切日		問い合わせ先
高齢者大学講座	いなみ野学園	(加古川市) 締切日はお問い合わせ下さい		(079) 424-3342
	うれしの学園生涯大学	嬉野台生涯教育センター(加東市)	4月13日	(0795) 44-0711
	みてやま学園	但馬文教府(豊岡市)	3月19日	(0796) 22-4407
	ゆうゆう学園	西播磨文化会館(たつの市)	3月31日	(0791) 75-3663
	いざなぎ学園	淡路文化会館(淡路市)	4月9日	(0799) 85-1391
	丹波ＯＢ大学	丹波の森公苑(丹波市)	3月14日	(0795) 72-5170
ひょうごラジオカレッジ		ラジオ関西５５８kHz　他	4月9日	(079) 424-3343
ふるさとひょうご創生塾		神戸クリスタルタワー内	4月15日	(078) 360-9015

＊募集締切日を過ぎても、定員に達しない場合は、受付を継続します。
阪神シニアカレッジ (宝塚市) は、募集を締め切りました。

いのち対策室

ひとりで悩まず、相談してみませんか

令和元年の兵庫県内の 60 歳以上の高齢者の自殺者数は 377 人。これは県内自殺者数の全体の 43%を占めており、深刻な状況が続いています。

自殺で亡くなる前はうつ状態になっている方が多いといわれています。うつ状態になると、眠れない、気分が落ち込む、誰にも会いたくないといった精神症状や、疲れやすい、食欲がない、体が痛いといった身体症状として現れることがあります。

もし心当たりがあれば、ひとりで抱えこまず、下記の電話にご相談ください。話してみるだけで気持ちが楽になることもあります。

また、身近に「もしかして誰にも言えず悩んでる？」と思う方がおられたら、この相談電話をご紹介ください。

※感染症対策のため、開設時間等が変更されている可能性があります。

精神保健福祉士や臨床心理士などの専門職が相談に応じます

■兵庫県（神戸市以外の方）
兵庫県こころの健康電話相談
☎078-252-4987
火～土9時30分～11時30分、13時～15時30分
※祝日・年末年始除く

■神戸市内の方
自殺予防とこころの健康電話相談
☎078-371-1855
月～金10時30分～16時30分
※祝日・年末年始除く

■兵庫県全域（夜間休日）
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル
☎078-382-3566
月～金18時～翌8時30分
土・日・祝24時間

経験豊かなボランティア相談員がお話を聴きます

■神戸いのちの電話
☎078-371-4343
平日8時30分～20時30分
第2・3・4金と毎土8時30分～翌日8時30分
（祝日と重なる日の16時～20時30分はお休み）
日・祝日8時30分～16時

■はりまいのちの電話
☎079-222-4343
毎日14時～翌日１時

■フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
☎0120-783-556
毎日16時～21時
毎月10日
24時間（8時～翌日8時）通話料無料

わたしたちはのじぎくクラブ兵庫の活動をサポートしています