毎年11月は「秋の子どもまんなか月間」として、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施ししています。

児童虐待は社会全体でかかわり解決していくべき問題です。

「あの子、大丈夫かな……」あなたの周囲に、虐待が疑われるような子どもはいませんか。児童虐待のほとんどは、家庭という密室の中で起こっており、時には「しつけ」と称して、暴力が振るわれることも…。子どもや保護者の様子に**「何か変だ」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」（いちはやく）に電話**してください。子どもを守るためには、周囲の人たちが虐待にいち早く気づき、救いの手を差し延べる必要があります。

「189」（いちはやく）は
通話無料・匿名可能・秘密厳守 です。

～保護者の方へ～

育児でお困りごとはありませんか。育児の悩みを相談したいときは、気軽に子育て健康課へご連絡ください。

問い合わせ先：子育て健康課　TEL 377－5652

11月は「8020推進月間」・11月8日は「いい歯の日」です！

8020（はちまるにいまる）運動とは「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。健康で豊かな生涯を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。20本以上の歯があれば、どのような食べ物も噛むことができ、味を楽しみながら食べることができます。



生涯、自分の歯で食べる楽しみが味わえるよう、歯と口の健康づくりをはじめましょう！

11月12日（木）から25日（水）は、「女性に対する暴力をなくす運動」週間 です。また、11月25日（水）は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

性犯罪・性暴力、配偶者等への暴力、ストーカー行為、セクシュアルハラスメント等の暴力は決して許されないものです。

ＤＶなのか、性暴力なのか、分からなくても不安な気持ちを抱えたら、相談窓口に話してみませんか？

内閣府男女共同参画局
「令和８年度　女性に対する暴力をなくす運動」ＨＰ

こころの健康づくりだより

【こころの健康のために】テーマ： 高齢者のうつについて

●高齢者のうつの特徴について

・高齢者においては、加齢に伴う心身機能低下、社会的な役割喪失への不安が生じてきます。心理的には、心身機能の低下と孤独を受け入れられないことが発症に関わってくることが多く見られます。
・心と体は連動しており、高齢者では特にこの結びつきが強く、心と身体を別々に治療しようとしても、なかなかうまくいかないことが多いです。高齢者ではうつと身体機能の回復を同時に並行して進めていく必要性があります。
・喫煙、肥満、高血圧、糖尿病等の生活習慣病との関連性があります。
・多種多様な薬の服用をしている場合など、服薬に伴う影響が出る場合があります。

●高齢者のうつと認知症について

認知症とうつは合併することも多く、認知症の前触れとして、うつが現れる場合もあります。一方で、うつが現れると、考えるのが億劫になり、集中できなくなって、見かけ上、認知症のようにみえることもあります。うつによる見かけの認知症であれば、うつを治療することで、日常生活機能の改善が期待できます。疑いがあればかかりつけ医や専門医へ相談をしましょう

●予防について

・趣味や習い事、老人クラブやボランティア、地域組織や地域活動へ参加しましょう。
身体活動量を維持したり、増やすことができます。また、地域や人とのつながりをもつことで、困ったときに、必要な支援やサポートが受けやすくなります。
・１日20～30分程度の歩行も効果があります。
・生活習慣病の予防と早期治療をしましょう。

・国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター　ＨＰ参照



問い合わせ先
子育て健康課　TEL 377－5652