

よこはまシニア通信

## 「あれ、もの忘れかな?」と思ったら… 認知症は早期発見・早期対応が大切です

認知症は、単なる老化ではなく、さまざまな原因によって起こる脳の病気で、誰もがなる可能性があります。

### 早期発見・早期対応が大切な理由

- 認知症の原因となる病気を治療することで治る場合がある
- 早期に治療を始めることで、進行を遅らせることができる場合がある
- 早期発見によって、今後の生活の準備ができる

### こんなことが気になったら

右記の相談窓口にご相談ください。

- 同じことを何度も言う
- いつも探し物をしている
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった

### もの忘れ検診(無料)

【実施医療機関】市内82か所

※詳細は右記の各区役所へお問い合わせください。

【対象】65歳以上の横浜市民

【期間】令和3年3月31日まで(令和2年度分)

令和2年度 もの忘れ検診 横浜市 [検索](#)

【問合せ】健康福祉局高齢在宅支援課 ☎671-4129 ☎550-3612

### 【相談窓口】

以前と比べて気になる様子があったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

### ● 認知症に関する全般的な相談

#### ● 地域包括支援センター(地域ケアプラザ内)

それぞれの地域を担当する地域包括支援センターがあります。居住区の区役所高齢・障害支援課に問い合わせてください。

#### ● 各区役所高齢・障害支援課

鶴見区	510-1775	南区	341-1139	磯子区	750-2418	都筑区	948-2306
神奈川区	411-7110	港南区	847-8418	金沢区	788-7777	戸塚区	866-8439
西区	320-8410	保土ヶ谷区	334-6328	港北区	540-2327	栄区	894-8415
中区	224-8167	旭区	954-6125	緑区	930-2311	泉区	800-2434
				青葉区	978-2449	瀬谷区	367-5713

### ● 認知症疾患医療センター

認知症の専門医療機関の1つです。昨年12月に4か所を追加設置しました。鑑別診断のほか、専門の相談員が電話や面接(要予約)による相談を受けています。※祝休日除く

済生会横浜市東部病院 療養福祉相談室	576-3000(代表)	月～金曜9時～17時
<b>NEW!</b> 横浜市立みなと赤十字病院 療養・福祉相談室	628-6761(直通)	月～金曜9時～16時
横浜市立大学附属病院 患者サポートセンター	787-2852(直通)	月～金曜9時～17時
横浜舞岡病院 医療相談室	822-2169(直通)	月～土曜9時～17時
<b>NEW!</b> 横浜ほうゆう病院 地域医療連携室	360-8787(直通)	
横浜市総合保健医療センター診療所 総合相談室	475-0103(直通)	月～金曜8時45分～17時30分
<b>NEW!</b> 横浜総合病院 地域医療総合支援センター	903-7106(直通)	
<b>NEW!</b> 横浜相原病院 認知症疾患医療センター	270-8059(直通)	月～金曜9時～17時

### ● 認知症の介護の悩みに関する相談

よこはま認知症コールセンター ☎662-7833 火・木・金曜(祝休日含む) 10時～16時

### ● 若年性認知症支援に関する総合相談

横浜市総合保健医療センター診療所 総合相談室 ☎475-0105

月～金曜(祝休日除く) 9時～16時

## 介護保険料の納め忘れはありませんか?

65歳以上の方が対象

保険料は介護保険サービスに必要な費用をまかなう重要な財源です。介護保険制度を維持していくためには、保険料を納付していただくことが大切です。

納め忘れの方には督促状などをお送りしています。指定期日までに納付がない場合、介護保険サービス利用の有無にかかわらず、法令に基づき財産差押などの滞納処分を受ける場合があります。

また、保険料を納付している方との公平を図るため、介護保険サービスを利用する際、自己負担が多くなる場合があります。

1年以上の滞納	サービス費用が一時的に全額自己負担になり、後日申請により保険給付分が払い戻されます。
2年以上の滞納	滞納した期間に応じて一定期間、サービス費用の自己負担が3割または4割になる場合があります。また、高額介護サービス費などの支給が受けられません。

【問合せ】健康福祉局介護保険課 ☎671-4254 ☎550-3614

かがやきクラブ横浜によるシニアの祭典(シニアスポーツや文化活動の紹介ほか)が開催されます。日程など、詳しくは今月の「はま情報(福祉・高齢)」をご覧ください。

## 令和3年度 市立中学校で給食が始まります

中学校給食のポイント

昨年度、外部有識者を含む懇談会の開催や、生徒・保護者等へのアンケート調査などを参考に検討を重ね、令和2年3月に、「ハマ弁の利用を促進し、家庭弁当や業者弁当等も選べる選択制とし、早期に学校給食法上の給食に位置付けることを目指す」とする「令和3年度以降の中学校給食の方向性」を決定しました。

この方向性に基づき、令和3年4月から、ハマ弁を学校給食法に基づく給食と位置付け、全市立中学校\*で中学校給食(デリバリー型)を実施します。

給食は、民間調理施設で調理し、ランチボックスに盛り付けて中学校に配達し、希望する生徒に提供します。これまで通り家庭弁当や業者弁当等も選ぶことができます。

また、給食を「生きた教材」として活用することで中学校における食育を一層推進します。

\*中学校には、義務教育学校(後期課程)、市立高校附属中学校を含みます。

利用方法など、詳しくはウェブページをご覧ください。

[横浜市 中学校給食](#) [検索](#)



▶ ごはん(小・中・大)、おかず、汁物、牛乳\*がセット。

※牛乳なしのセットを選ぶこともできます。

▶ 給食費は1食330円(牛乳付きのセットの場合)。

▶ 献立は、市の栄養士が生徒の成長を支える栄養バランスとなるよう考え、できるかぎり国産食材や旬の食材、地場産の食材などを生かして提供します。

▶ 季節に合わせた行事食や、全国の郷土料理、生徒考案の献立やスポーツチームなどのコラボ献立などを提供します。

▶ 事前に注文を受け、提供します(注文するために利用者登録(無料)が必要です)

▶ 注文は1日単位で手軽に利用でき、提供する当日の注文も可能です(午前7時30分まで)



横浜ビー・コルセアーズと中学校のコラボ献立(旨塩からあげ)



豚肉の生姜炒め

※写真はイメージです

【問合せ】教育委員会事務局健康教育課 ☎671-4136 ☎681-1456