

12月3日から9日は「障害者週間」です

▶問い合わせ 福祉課 ☎ 73-3015 / FAX73-3023

「障害者週間」は、国民一人ひとりが広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

この機会に「共生社会（障がいの有無に関わらず誰もが人格と個性を尊重し支え合う社会）」の実現に向けて、一人ひとりが普段の生活の中で自ら実施できる配慮や工夫について考え、取り組んでいきましょう。

障がいを理由とする差別をなくしましょう

障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人も分け隔てなく生活できることをめざして、平成28年4月に「障害者差別解消法」が施行されました。この法律では、以下のことが定められています。

①不当な差別的取扱いの禁止

市役所や事業者が、障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由として差別することを禁止しています。

②合理的配慮の提供

市役所や事業者が、障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応すること（合理的配慮）を求めています。

〈良い例〉

- ・聴覚障がい者が、ホテルや娯楽施設などを利用するとき、筆談や手話などの方法を利用し、コミュニケーションをとった。
- ・飲食店の従業員が視覚障がい者から「メニューが見えないので選べない」と言われたので、メニューを読み上げたり食べたい物を聞き取ったりして一緒に選んだ。

〈悪い例〉

- ・障がいがあることだけを理由に、バスやタクシー、宿泊施設などの利用を一時的に断った。
- ・飲食店に入ろうとしている障がい者を障がいがあるということを理由に断った。



障がい者とほじょ犬は、いつでもどこでも一緒に受け入れに、ご理解をお願いします



ほじょ犬は、目や耳や手足など身体に障がいのある人の生活をお手伝いするために、特別な訓練を受けています。公共施設や公共交通機関、商業施設や飲食店、病院などでほじょ犬の同伴を受け入れることは、「身体障害者補助犬法」で義務付けられています。

犬だからという理由だけで拒否せずに、受け入れにご理解をお願いします。

また、身体障害者手帳をお持ちの人で、盲導犬、聴導犬、介助犬の給付を希望する人は、福祉課にご相談ください。



障がい者を虐待から守りましょう

障がい者の虐待は、特定の人や家庭、場所ではなく、どこのお家庭でも起こりうる問題です。虐待している人に、虐待している認識がない場合があります。また、虐待をされている人が虐待だと認識できずに、自分から被害を訴えられない場合もあります。そのため、市民一人ひとりがこの問題を認識して、小さな兆候を見逃さずに早期に発見することが大切です。

虐待かどうかの判断が難しい場合でも「何か困っているようだ」「様子がいつもと違う」といった“気付き”でも結構ですので情報をお寄せください。早めの気付きが問題の深刻化を防ぐきっかけになります。なお、通報や届け出をした人を特定する情報は守られます。



▶障害者虐待に関する相談・通報先 市障害者虐待防止センター（福祉課内）☎ 73-3015 / FAX 73-3023
※ 24時間受け付け。夜間や休日は宿日直が対応します。

心の健康について考えてみませんか

▶問い合わせ 福祉課 ☎ 73-3015

ストレスが原因でもたらされる心の病気として「うつ病」がよく知られています。特に最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で、全国的に心の病気を発症するケースが増え、大きな社会的課題となりつつあります。いつ、誰が心の病気になるか分かりません。困ったときには、身近な人や専門機関に相談しましょう。心の病気は、早期の対応が、早期治療・早期の回復につながります。

心の健康を守るには？

①ストレスとの付き合い方を工夫しましょう

- ・信頼できる人に相談する
- ・入浴で身体を温める
- ・思いっきり笑う
- ・音楽鑑賞、買い物、ガーデニングなどで気分転換をする



②バランスの取れた食生活を心がけましょう

栄養素	主な働き	主な食品
たんぱく質	自律神経の働きを整え、免疫機能を高める	肉、魚、卵、乳製品、豆製品
ビタミンB ₁	脳神経の働きを正常に保つ	豚肉、ナッツ、うなぎ、ホウレンソウ
ビタミンB ₆	脳内の神経伝達物質の合成を促す	マグロ、バナナ
ビタミンC	副腎皮質ホルモンの分泌を促す	イチゴ、緑黄色野菜、イモ類
カルシウム	精神を安定させる	牛乳・乳製品、小魚、豆製品
マグネシウム	神経過敏を抑制する	アーモンド、ココア、そば、牡蠣
鉄	無気力や集中力の低下を防ぐ	のり、ひじき、煮干し、レバー、あさり

③睡眠の量と質を高めましょう

- ・日中に適度な運動を行う
- ・寝る前のアルコール、スマホの使用やゲームを避ける



④心がリフレッシュする運動をしましょう

- ・ため息より深呼吸（腹式呼吸）をする
- ・背中、肩、腰、首のストレッチをする

主な相談先

福祉課 ☎ 73-3015
西讃保健福祉事務所 ☎ 23-2052
県精神保健福祉センター ☎ 087-833-5560

