すこやかハート 北九州

保健福祉の情報をお伝えします

12月3～9日は障害者週間です
障害のある人への関心と理解を深めましょう

問 保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453

障害者週間とは、障害への関心と理解を深め、障害のある人も社会や文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加することを推進する期間です。

市では「障害者差別解消条例（通称）」を制定し、市民や事業者、市が協力して障害を理由とする差別の解消に向けて取り組む共生社会の実現を目指しています。

障害のある人への配慮について

外見では分からなくても援助が必要な人もいます。障害のある人がどんな配慮を必要としているかを具体的に聞き、よく話し合うことが大切です。その人の障害の特性に合わせた対応（合理的配慮）を考えましょう。

視覚障害

- まったく見えない人と見えにくい人（細部がよく分からない、光がまぶしい、暗いところで見えにくい、視野の中心や一部分が見えないなど）がいる。
- 慣れていない場所では一人で移動することが難しい。

〈合理的配慮の例〉

- 要望に応じて拡大文字や点字、音声の資料などを用意する。
- 場所や位置を説明する時は、「そちらに」ではなく「あなたの右に」など、具体的に、本人の向きを中心に伝える。

難病

- 潰瘍性大腸炎や全身性エリテマトーデスなど、治療法が確立されておらず、完治が難しい疾患の総称。
- 病気や障害の状況が固定せず、進行したり変動したりすることがある。
- 一見健康そうであっても、体調に波があり、疲れやすかったり、免疫機能や体力の低下などもある。

〈合理的配慮の例〉

- 難病のある人への感染を防ぐために、アルコール除菌スプレーを設置し、咳やくしゃみをしている人はマスクを着用する。
- 本人が移動しやすいように、トイレなどに行きやすい位置に座席を設ける。

コラム 健康になる技術

「お酒は適量であれば体に良い」と言われますが、本当でしょうか？

これは全ての病気に当てはまるわけではなく、研究では、高血圧、脳出血、乳がんなどはアルコール量と病気のリスクが密接に関連しています。

また、飲むお酒の種類によって健康に影響するということは、科学的根拠が不十分です。

これから、年末年始でお酒を飲む機会が増えるかと思います。飲み過ぎを防ぐ手っ取り早い方法は、飲み物のグラスを工夫することです。

グラスのサイズを小さくすることで、飲む量も減る可能性があります。また背の高い細めのグラスを選びましょう。人はグラスの高さに着目しますが、横幅への注意が払いにくい特性があります。背が低く横幅の広いグラスは飲む量を低く見積もりがちです。

今一度、ご自身やご家族、大事な人と、飲まない選択肢も含めたお酒との付き合い方を考えてみてもらえれば幸いです。

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト（北九州市アドバイザー）
林 英恵

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

北九州市のSNSをご紹介！ Vol.4 広報室広報課

北九州市公式LINEは日常生活にとっても便利！

◆ごみの分別が分からないとき…

ごみの品目を送信すると、分別方法が分かります。

ごみの分別検索

ごみの品目を打ち込むと分別方法が返信されます！

調べたいごみの品目を入力して送信。

◆道路の損傷を見つけたとき…

スマートフォンで写真を撮って、区役所の担当部署へ連絡できます。

◆お天気が心配なとき…

強風・大雨注意報など、気象庁が発表する気象情報を受け取れます。

◆地域のイベントが知りたいとき…

最寄りの市民センターからのお知らせを受け取れます。

問 広報室広報課 ☎582・2236

LINE 友だち追加

「友だち」になり、便利な機能を体験しよう

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル☎〈03〉5860・9468まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。