

# 晴れの国 おかやま

12

令和7（2025）年  
12月発行（隔月）

## 認知症とともに

## いきいきと暮らせる岡山県へ



急速な高齢化の進展に伴い、わが国の認知症の人の数は増加しています。15年後の令和22（2040）年には、高齢者の約3.3人に1人が認知症またはその予備軍となる軽度認知障害になると推計されています。認知症は誰もがなりうるものであり、家族が認知症になることを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症になってからも希望を持って自分らしく暮らし続けることができ、認知症の人も含めたすべての県民が明るい笑顔で暮らす「生き活性岡山」の実現に向けて、しっかりと取り組んでまいります。



岡山県知事  
伊原木 隆太

### 「新しい認知症観」へ転換

「新しい認知症観」とは、認知症になつたら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、できる限り住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

#### 古い認知症観

認知症になつたら…

- ・何もわからなくなつて、できなくなつてしまう
- ・地域で暮らすのは無理
- ・全部周囲が決める
- ・認知症は恥ずかしい、隠す



#### 新しい認知症観

認知症になつても…

- ・わかること、できることがたくさんある
- ・地域の一員として共に暮らし、活躍できる
- ・本人が決める（決められるように支援する）
- ・認知症でも自分は自分、自然体でオープンに



認知症の人やその家族は、認知症の診断を受けても、人としての尊厳が守られる生活の継続を願っています。ただ守られる存在ではなく、社会とつながり、役割を担って生きたいと望んでいます。そのためには地域の方々のさりげない応援と少しの心配りが必要です。認知症は人ごとではなく我がことです。誰もが認知症になる可能性があります。あなたや家族のために「安心して認知症になれる岡山県」を目指しましょう。



認知症の人と家族の会  
岡山県支部 代表 安藤光徳さん

#### 「新しい認知症観」の理解のための一歩

地域の理解者・応援者に

##### 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解し、地域や職場で温かく見守る応援者です。

認知症についての知識を学び、あなたも認知症サポーターになりますか？



認知症への理解を深める

##### 認知症カフェ

県内には、地域住民、介護や福祉等の専門家など、誰でも気軽に集まる「認知症カフェ」がたくさんあります。

認知症について知りたい、考えたいという方は、ぜひ一度訪れてみてください。



#### こんな取り組みも

##### 自分ごととして考えるきっかけに VR 認知症体験研修会



県では、認知症特有の症状を、VRシステムによって疑似体験できる研修会を開催しています。

共生社会の実現のために、私たち一人ひとりが認知症を自分ごととして考え、理解を深めるきっかけにしてください。



申し込みはこちら

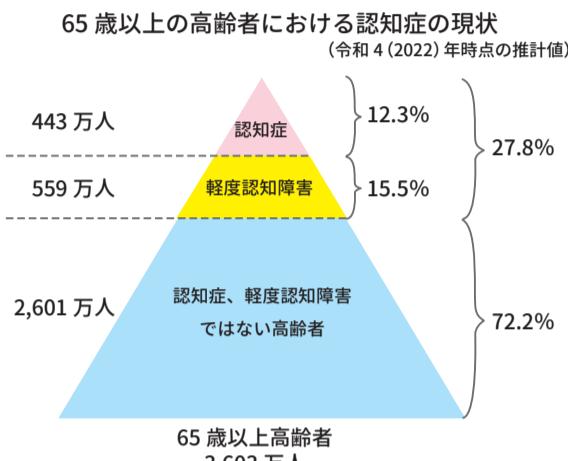
# 認知症はいつ、誰がなってもおかしくない身近なものです

## 認知症とは

認知症とは、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症と軽度認知障害（※）の高齢者数は1000万人以上。高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備群といえる状況です。

※記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態



資料：厚生労働省「認知症および軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」から政府広報室作成



## 認知症は高齢者だけがなるものではありません

### 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。若年性認知症の人の数は全国で約3.6万人と推計され、今日、認知症は誰もがなりうると考えられています。

#### 【相談窓口】

#### おかやま若年性認知症支援センター

☎ 086(436)7830

時 月～金曜 10:00～16:00

(祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く)

おかやま若年性認知症支援センター

検索



## 家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

※出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

#### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

#### 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

#### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

#### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなったり
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

#### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

#### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなったり
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなったり
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

もしかしてと感じたときは、迷わず相談・受診しましょう

## 認知症に関する相談窓口

### おかやま認知症コールセンター

認知症全般の相談、問い合わせ等に対して、認知症介護経験者や専門家等が対応しています。



☎ 086(801)4165

時 月～金曜 10:00～16:00  
(祝日、8/13～15、12/29～1/3を除く)



### 地域包括支援センター



県内各市町村が設置しておおり、介護、福祉、医療などに関するさまざまな相談・支援を行っています。お気軽にご利用ください。



### 医療機関の利用



認知症のことが気になりましたら、身近なかかりつけ医にご相談ください。医療機関の利用について、詳しくは県のホームページをご覧ください。



問 長寿社会課 ☎ 086(226)7326

## 県議会だより

岡山県議会からのお知らせ

### ＼岡山県高校生議会を開催します／

次代を担う高校生と県議会議員とが、県政の諸課題について熱い議論を交わします。

12月15日（月）10:00開会予定で、当日の傍聴はできませんが、議会ホームページからライブ中継を行います。後日、録画配信も実施します。ぜひご覧ください。



詳細は  
こちらから

※写真は令和6年度高校生議会より



参加18校はこちら！

公立 [県立] 岡山芳泉・岡山東商業・倉敷青陵・倉敷南・倉敷古城池・津山東・玉野・井原・高梁・林野・鴨方・和気閑谷 [市立] 岡山後楽館

私立 創志学園・岡山理科大学附属・金光学園・自由高等学院・中国デザイン専門学校

問 岡山県議会事務局政務調査室

☎ 086(226)7554

## 県政フラッシュ

今知りたい県政の情報

### マイナンバーカード（電子証明書）には有効期限があります！

マイナンバーカードの有効期限は発行の日から10回目の誕生日まで（18歳未満は5回目の誕生日まで）、電子証明書は発行の日から5回目の誕生日までです。マイナポイント事業で令和2～3年度にマイナンバーカードを取得された方の多くは、今年度、電子証明書の有効期限が到来します。

有効期限が過ぎた場合、身分証明書として使えなくなるほか、コンビニ交付、E-Taxなどの電子申請および健康保険証利用などに使えなくなってしまいます。

有効期限の2～3か月前に地方公共団体システム機構から有効期限通知書が送付されるので、忘れずに市町村窓口で更新手続きを行ってください。

※マイナンバーカード（電子証明書）の更新手数料は無料です。

問 デジタル推進課 ☎ 086(226)7432



マイナンバーカード総合サイト

## 市町村だより

県内各地の情報を発信

### 津山市 屋外スケートリンク「アイスランド津山」に出かけよう



「アイスランド津山」は、岡山県津山陸上競技場敷地内（南側）にある西日本最大級の屋外アイススケート場です。手頃な料金で、子どもから大人までスケートが楽しめます。

開放感がある青空の下で、爽快に滑る屋外スケートの楽しさをぜひ体験してください。

時 12/13（土）～2/15（日）予定

※利用料金、休場日等はアイスランド津山ホームページをご確認ください



問 アイスランド津山 ☎ 0868(24)4900/0868(24)3773

## 近隣各県の正副議長との意見交換を行いました

遠藤康洋議長と小林義明副議長は、県議会を代表して、近隣県議会のトップが一堂に会する会議において、相互の連携を図るとともに、各県共通の重要な課題を協議し、必要に応じて国に対する要望事項を決定しました。

### 8/4 広島市 「中国五県議会正副議長会議」を開催

国への要望事項として「米の安定供給等に向けた取組の強化」および「米国の関税措置への対策強化」について決議されました。決議内容は、中国五県議会議長の連名で関係省庁などへ要望し、その実現を求めていきます。



### 8/18 岡山市 「中国四国九県議会正副議長会議」を開催

国への要望事項として、「地方鉄道の維持・確保」、「フェリー・旅客船の航路の維持・存続」および「防災・減災、国土強靭化の更なる加速化・深化」について決議されました。決議内容は、中国四国九県議会議長の連名で関係省庁などへ要望し、その実現を求めていきます。



### 9/8 倉敷市 「香川・岡山両県議会正副議長意見交換会」を開催

観光振興と産業振興をテーマに意見交換を行いました。公益社団法人 倉敷観光コンベンションビューローからの概要説明に続き、観光振興について意見交換を実施。その後、両県の産業振興の主な取り組みを共有するなど、課題解決に向けて連携していくことを確認しました。



## 栄養たっぷり！レシピ

吉備中央町  
健康づくり委員会

### カリフラワー in コロッケ



<栄養価・1人分> エネルギー…147kcal  
たんぱく質…5.6g 脂質…9.0g  
炭水化物…12.4g 食塩相当量…0.6g

※写真は4人分です

#### ●材料（4人分）

じゃがいも…200g（中2個）  
カリフラワー…80g（約3房）  
玉ねぎ…20g（1/8個）  
合い挽きミンチ…50g  
とろけるチーズ…25g  
※細かい短冊形のもの  
乾燥パセリ…お好みで  
※生パセリでも可  
鶏がらスープの素…小さじ1/2  
マヨネーズ…大さじ1/2  
塩・コショウ…少々  
小麦粉…適量  
卵…適量  
パン粉…適量  
サラダ油（揚げ用）…適量

#### ●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでる。好みの加減までマッシュなどでつぶし、鶏がらスープの素、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。カリフラワーは、5mm程度にカットする。
- ③合い挽きミンチと②をフライパンで炒める。肉に火が通ったら、塩・コショウで味を整える。
- ④①に③を入れ、チーズとパセリを混ぜ合わせる。
- ⑤④をお好みの大きさに成形し、小麦粉を薄く付け、卵液にくぐらせ、パン粉を付けて、180℃の油で揚げる。

問 岡山県栄養改善協議会事務局（岡山県健康推進課内） ☎ 086(226)7328

## 鳥取県かわら版

相互広報を行っています

### ウェルカニキャンペーン開催中！



この冬は鳥取のカニと温泉で、すてきな思い出を作りませんか。2月28日（土）までは、鳥取県内の対象施設に宿泊した方の中から抽選で毎月100人（総計500人）に鳥取のカニが当たる宿泊キャンペーンを開催。

さらに「蟹取県詰め合わせ」（カニの加工品等5000円相当）が当たるSNSキャンペーン等も3月19日（木）まで実施します。

問 鳥取県観光戦略課 ☎ 0857(26)7271

# おかやま かわら版



## 先天性風しん症候群の予防に 風しん抗体検査を無料で実施

赤ちゃんの先天性風しん症候群（難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障害）の予防のために、県内の医療機関で、風しんの抗体検査が無料で受けられます。対象者は、妊娠を希望する女性、その配偶者、風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などです。実施医療機関の一覧等、詳しくは岡山県ホームページをご覧ください。

問 疾病感染症対策課 ☎ 086(226)7331

## 地域や職場の会合に 消費者啓発の講師を派遣します



消費者被害を未然に防止するため、地域や職場、学校など、10人以上の会合に講師を派遣します。分かりやすい講話や楽しい寸劇などで、悪質商法の現状と対策等を学びましょう。派遣は随時、希望日の1ヶ月前までに申込書の提出が必要です。

問 消費生活センター ☎ 086(226)1019

## 注目 おでかけ情報

### 岡山後楽園

#### 岡山後楽園写真展

時 12/20(土)～1/4(日)

#### 初春祭

時 1/1(木・祝)～1/3(土)

☎ 086(272)1148

### 生涯学習センター

#### 科学キッズフェスティバル in 京山祭

時 12/14(日) 10:00～15:00

☎ 086(251)9751

### 県立美術館

#### 美と祈り—近現代日本美術にみるキリスト教

時 1/9(金)～3/1(日)

☎ 086(225)4800

### 県立博物館

#### 特別展「岡山の文化と出会う

—宗教美術から超絶技巧まで—

時 11/28(金)～1/12(月・祝)

1/17(土)～3/8(日)

☎ 086(272)1149

### 天神山文化プラザ

#### 関崎哲 版画の仕事・絵画の仕事

時 12/9(火)～14(日)

#### Material Library @ 天プラ

時 1/7(水)～11(日)

☎ 086(226)5005

## トップクラブチーム情報

### SVリーグ（バレーボール）

#### 岡山シーガルズ

時 1/10(土)・11(日)

vs PFU ブルーキャッツ石川かほく

1/24(土)・25(日)

vs KUROBE アクアフェアリーズ

場 シゲトアリーナ岡山

問 スポーツ振興課 ☎ 086(226)7440

### Vリーグ（バレーボール）

#### 倉敷アブレイズ

時 1/10(土)・11(日) vs リガーレ仙台

場 水島緑地福田公園体育館

### Tリーグ（卓球）

#### 岡山リベッツ

時 1/10(土) vs 金沢ポート

1/11(日) vs 静岡ジェード

場 笠岡総合体育館

### B3リーグ（バスケットボール）

#### トライフル岡山

時 12/13(土)・14(日) vs 金沢武士団

1/26(月)・27(火) vs 山口パックスファイブ

場 シゲトアリーナ岡山

時 12/20(土)・21(日) vs ヴィアティン三重

場 津山総合体育館

QRコード

QRコード

QRコード

県内スポーツ情報

# プレゼント クイズ



岡山県マスコット  
「ももっち・うらっち」

## おかやま検定の過去問に挑戦！

岡山県北部の一部の地域で「はんざき」「あんこう」と呼ばれることがある生き物は次のうちどれ？

- ① アマゴ
- ② オオサンショウウオ
- ③ トカゲ
- ④ ヤマメ

回答者の中から抽選で  
7名にプレゼント

白桃と県産飼料米で育った

岡山市場発のブランド牛

「清麻呂」肩ロースライス300g



応募締め切り 1月9日(金)

## 応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え（①～④）、本紙の感想を記入して、WEBサイトまたは、はがきでご応募ください。

● WEBサイト（県ホームページ）

岡山県広報紙 検索

● はがき

〒700-8570（住所不要）

岡山県公聴広報課

「晴れの国おかやま12月号」係

※当日消印有効。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※個人情報は、目的外に使用しません。

応募は  
こちら



## アイコンについて

時	日時・期間	場	場所	人	対象・募集人数
問	問い合わせ	¥	料金	締	応募・申込締切
休	定休日	☎	電話		

この紙面に掲載している情報は2025年10/27(月)  
時点のものです。  
次号は2月発行(予定)

岡山県への施策提案や、事務事業の改善提案は「県政への提言」にお寄せください。

正確に対応させていただくため、次の方法によりお願いします。

はがき・封書／〒700-8570（住所不要）

岡山県庁「県政への提言」係

FAX／086-234-0500

※お寄せいただいた個人情報は、目的外に

使用しません。



●県庁、県民局、市町村役場、郵便局、コンビニ（ファミリーマート、セブン-イレブン、ローソン）などでも入手できます。

●岡山県では財源確保のため広告を掲載しています。

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

この広報紙は環境に配慮した植物油インキを使用しています。

## 「第12回晴れの国おかやま検定」

時 2/1(日) 13:30から  
締 12/12(金)まで  
場 岡山会場・東京会場  
¥ 個人受験 1100円、団体受験 550円／人  
5人以上で団体受験が申し込みます。



晴れの国おかやま検定応援サイト  
「晴れの国 達人への道」

あなたは何問  
解けるかな？

