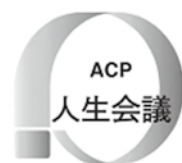


住み慣れた地域で、最期まで自分らしく暮らすために…

# 「人生会議」をはじめましょう！



くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0288(2)2137

もしものときのために、あなた

が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP/アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。医療や介護が必要になっても住み慣れた地域や自宅でいつまでも自分らしく暮らし続けることは、多くの人の願いです。

市では療養を支える医療・介護の専門職が連携し、ご本人と家族をサポートする体制作りを推進しています。

11月30日(いい看取り・看取られ)は「人生会議の日」。この機会にこれまでの人生の振り返りとこれからについて考え、医療・介護の専門職や、信頼できる身近な方と話し合ってみませんか？

「わたしのノート」を「活用ください」

自分らしい生き方をかなえるために役立つ、今日から使える介護予防の情報と、人生会議を始めるきっかけの道具として、「わたしのノート」があります。

高齢福祉課や地域包括支援センター、ケアマネジャーなどから、配布しています。市ホームページからもダウンロードできますので、ぜひご利用ください。

在宅医療を「存じますか？」

在宅医療とは、通院が難しくなったとき、かかりつけ医の訪問による診察や治療、処置などを受けながら、自宅など住み慣れた場所で療養を行うことです。

自宅で最期を迎えるためには、在宅医療が必要です。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

「何かあったらどうしよう」を支える訪問看護ステーション

在宅医療の不安は、入院時と違って医師や看護師が常時近くにいないことかもしれません。

訪問看護ステーションは、かかりつけ医の指示に基づき自宅を訪問し、緊急時には24時間体制で、身近な存在として医療をサポートします。



市ホームページ QRコード▶

★地域包括支援センターでは在宅医療や介護サービスのことなど、高齢者のさまざまな相談に応じています。お気軽にご相談ください。

名称	所在地	電話番号	担当地域
今市西地域包括支援センター	今市本町11-4 グランドハイッドリーム107	0288-25-6374	今市地区
今市北地域包括支援センター	倉ヶ崎605-7 (特別養護老人ホーム誠心園内)	0288-21-7081	豊岡地区 今市地区の一部
今市東地域包括支援センター	根室607-5 (老人保健施設森の家内)	0288-26-6537	大沢中部地区 大沢北部地区 塩野室地区
今市南地域包括支援センター	板橋2190-2 (特別養護老人ホーム今市ホーム内)	0288-25-6444	大沢南部地区 落合地区
藤原・栗山地域包括支援センター	鬼怒川温泉大原1406-2 (藤原行政センター内)	0288-76-3333	藤原地域 栗山地域
日光・足尾地域包括支援センター	御幸町4-1 (日光行政センター内)	0288-25-3255	日光地域 足尾地域

# 12月4日～10日は人権週間です

くわしくは 人権・男女共同参画課 ☎0288-21-5184



人権イメージキャラクター  
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

## ◎ LGBTQ について～性の多様性を考えましょう～

東京2020オリンピックが「多様性と調和」をテーマの一つに開催され、182名のLGBTQのアスリートが出場し、オリンピック史上初めてトランスジェンダーの選手も出場しました。開会式では6名のLGBTQのアスリートが国を代表する旗手を務めるなど、性の多様性への理解と参加が最も進んだ大会となりました。

世界的に性の多様性への関心が高まりつつありますが、日本では正しい理解が進んでいるとは言い難い状況です。

### ■ 「LGBTQ(エル・ジー・ビー・ティー・キュー)」は、次の単語の頭文字を組み合わせたものです

<b>Lesbian</b> (レズビアン) 女性の同性愛者	<b>Gay</b> (ゲイ) 男性の同性愛者	<b>Bisexual</b> (バイセクシュアル) 両性愛者	<b>Transgender</b> (トランスジェンダー) 体と心の性が一致しない者	<b>Questioning</b> (クエスチョニング) 自分の性別を決めていない人	<b>Queer</b> (クイア) 風変わりなという意味 LGBTQ全般を表現
--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---	---	---

これまで「LGBT」という言葉が使われてきましたが、東京2020オリンピックを契機に、「Q」を加えた「LGBTQ」が多く使われるようになっていきます。多様なセクシュアリティという意味を加え「LGBTQ+」と表すこともあります。

### ■ 自分らしく生きられる社会へ

市は、9月1日からパートナーシップ宣誓制度を始めました。この制度ではLGBTQの同性カップルをパートナーとして市が認定し、証明書を交付します。日本人の8%(12人に1人)程度はLGBTQと推定されています。「性の多様性」の理解を深め、認め合うことが、誰もが自分らしく暮らせる社会の実現につながります。

### ■ LGBTQ などの人権についての相談窓口

- ・ **みんなの人権110番** ☎0570-003-110 (LGBTQ やさまざまな人権問題の相談に対応します)
- ・ **よりそいホットライン** ☎0120-279-338 (性別や同性愛などに関わる相談の専門回線があります)
- ・ 人権週間に併せ、「特設人権相談」を市内5カ所で開催します。詳しくは、広報12月号情報なびをご覧ください。

### ■ 下記の日程で、多様な人権の理解促進のため、市役所本庁舎の一部をライトアップします

- ・ **11月1日(月)～11日(木)** …オレンジライトアップ 「児童虐待防止月間の啓発」
- ・ **11月12日(金)～25日(木)** …パープルライトアップ 「女性に対する暴力をなくす運動期間の啓発」
- ・ **11月26日(金)～12月12日(日)** …レインボーライトアップ 「人権週間におけるLGBTQの人権啓発」

同意のない、対等でない、強要された性的行為のことです。どんな相手(身近な人や夫婦・恋人)でも、どのような状況や場所でも、性別や年齢に関係なく、望まない性的

#### ● 性暴力とは

特に、配偶者や、内縁相手、婚約者、恋人などからの暴力(DV)、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメントなど、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害し尊厳を踏みにじる行為です。この機会に、女性に対する暴力について考え、暴力のない社会づくりをしていきましょう。

#### ● 暴力は人権侵害です

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。また、11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。

女性に対する暴力を、なくそう  
性暴力を、なくそう

#### 相談窓口

相談機関	電話番号
日光市女性相談ほっとライン 平日(午前8時30分～午後5時15分)	0288-30-4140
とちぎ男女共同参画センター相談ルーム	028-665-8720
認定NPO 法人ウイメンズハウスとちぎ	028-621-9993
栃木県警察本部県民相談室	028-627-9110 または #9110
(性被害)とちぎ性暴力被害者サポートセンター(とちエール)	028-678-8200
(性被害)栃木県警察性犯罪被害者相談電話	0120-363-339 または #8103

な行為は、性暴力にあたりません。あなたの気持ちを伝えてください。つらいこと、不安なことについて独りで悩まず、まずは相談してください(秘密は厳守します)。また、被害者から相談されたら、専門の相談機関があることを教えてください。



※「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」(全国共通番号 #8891 (はやくワンストップ))

※緊急を要する場合は、110番通報をしてください