

# 人権を考える



～自分らしく生きられる社会を目指して～

国連総会は、昭和56年(1981)を国際障害者年に制定し、「完全参加と平等」をテーマとしました。これを機に障がいのある人を取り巻く社会環境や暮らしは大きく変化してきました。

「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」が平成28年4月に施行され、障がいの有無によって分け隔てられることなく、互いに人格と個性を尊重し、共生する社会の実現に向け、障がいを理由とする不当な差別的な取り扱いを禁止しました。行政機関や民間の事業者には、障がいのある人がない人と同様に社会生活を送れるよう、一人一人の状態や状況に応じて生じる困難やバリア(障壁)を取り除くための調整や対応(合理的配慮の提供)をすることを努力義務としています。(令和6年4月1日から義務化)

**バリアフリー化って何なのか**  
障がいのある人が社会の中で直面する主なバリアは、次

の4つとされています。①物理的なバリア②公共交通機関や建物において移動面で困難をもたらし③制度的なバリア④制度や社会通念上のルールにおいて、その機会が制限される⑤文化・情報面でのバリア⑥情報の伝え方が不十分であるために、必要な情報が平等に得られない⑦意識上のバリア⑧障害に対する偏見や差別、受け入れない

**自分らしく生きる社会**  
住み慣れた地域で、自分の意思で望む暮らしを選択し、主体的に生きていくことは、全ての人に与えられた共通の権利です。障がいのある人もない人も、全ての命は同じように大切に尊いものであり、かけがえのないものです。時には、一人一人の異なる価値観を改めてみんなで共有していくことが大切です。

## 合理的配慮について

障がいのある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。そのため、障害者差別解消法では、障がいのある人からバリアを解消するための対応を必要としている意思が伝えられた時、負担が大きすぎない範囲で対応すること(事業者は対応に努める)が求められて

誰もが認め合い、分け隔てることなく、関わっていくことで、人とのつながりが生まれ、互いの理解へとつながり、思い込みや偏見、差別を未然に防ぐこととなります。障がいのある人が障がいのない人と同様に、地域で自分らしく生きていける社会を目指すには、人々の意識や社会制度において、バリアをなくすという視点を持つことが大切です。



## 防ごう！骨粗しょう症

元気長寿課(☎④02809)

### 骨粗しょう症

「骨粗しょう症」とは、加齢などの原因により、骨量が減少することで骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなった状態をいいます。

骨量は、20歳代でピークを迎え、その後は加齢とともに低下していきます。特に女性は、閉経に伴い、骨をつくる骨芽細胞を活性化させる女性ホルモンが減少することで、骨粗しょう症になりやすいと言われています。

### 骨粗しょう症のセルフチェック

骨粗しょう症には自覚症状が少ないと言われていますが、次のような症状が出たら骨粗しょう症のリスクが高くなっているかもしれません。

と感

□背中や腰が曲がってきたと感じる

□ちよつとしたことで骨折したことがある

### 予防方法

骨粗しょう症を発症すると、ちよつとしたことで大腿骨・股関節・背骨・手首などを骨折するリスクが高まります。骨折しにくい身体づくりのために、次の3つのことを生活に取り入れましょう。

#### ◆運動

骨は負荷がかかると強くなります。適度な運動をして骨を強くし、骨折・転倒しない身体をつくりましょう。外では筋力トレーニング教室などの運動教室への参加や散歩をしましょう。自宅では小まめに動くなど身体を動かす機会

を増やしましょう。

#### ◆食事

骨を強くするためのカルシウムを積極的に摂取しましょう。カルシウムを多く含む乳製品・大豆製品・小魚などを摂取するほかに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや骨がつくられるのを助けるビタミンKも一緒に摂取することで、より効果的に予防できます。反対に塩分・カフェイン・アルコールは、カルシウムの吸収を阻害するため、過剰摂取は避けましょう。

#### ◆日光浴

紫外線には、ビタミンDが含まれています。食事からも摂取できますが、日光浴をすることで身体の表面からも取り入れることができます。天気のよい日には、1日30分程度外に出て日光浴をしましょう。

## 1月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上、受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
1日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎④1111	秋山医院 小林・☎②8315
2日(火)	くすの木病院 旭町・☎④3111	アイリス診療所 森・☎②2542	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
3日(水)	斎藤医院 藤緑町・☎②0765	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700
7日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	田原内科クリニック 相生町・☎③2552	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
8日(祝)	光病院 本郷・☎④1234	島田クリニック 中大塚・☎③0005	魚津歯科医院 上大塚・☎④0676
14日(日)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555	山崎外科医院 芦田町・☎②1331
21日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎③1555	山川歯科医院 鬼石・☎⑤5693
28日(日)	しろやしき内科 芦田町・☎⑤8320	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	やまうち内科 2丁目・☎④5792
		藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	中島歯科医院 6丁目・☎④1135
			飯島歯科医院 仲町・☎③1177
			江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-1837
			遠藤歯科医院 2丁目・☎④0013

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します