

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では…

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には…

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値:気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給する
*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- 涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給** 水分・塩分、経口補水液*などを補給する
*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると――
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

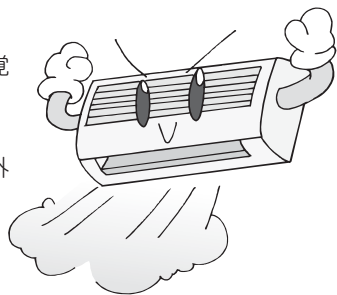
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



ご注意!

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省

厚生労働省 熱中症

検索

保健福祉課からのお知らせ



○重度心身障害児者医療費受給者証の更新について

重度心身障害児者医療費受給者証の有効期限は7月末日となっています。
7月上旬に更新申請書を受給者の方にお送りしますので、7月中旬に更新の手続きを行ってください。

○重度心身障害者福祉手当の認定申請について

重度心身障害者福祉手当の認定期間は7月までとなっています。
引き続き受給される方は、手続きが必要です。現在受給中の方には、申請書をお送りしますので、7月中旬に認定申請を行ってください。
また新たに認定要件に該当すると思われる方は、お問合せください。

認定要件

- ・身体障害者手帳1級・2級・3級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方
- ・在宅で年収120万円未満の方(18歳以上)

○障害のある65歳～74歳の方へ

～長寿医療(後期高齢者医療)への加入を選択できます～
「65歳以上で一定の障害がある方」は、長寿医療(後期高齢者医療)制度に加入することができます。
加入を希望される方は、申請が必要です。



以下の方は一定の障害があると認められます。

- ◆ 障害年金1級・2級を受けている方
- ◆ 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- ◆ 身体障害者手帳4級をお持ちの方のうち、音声・言語、下肢機能障害の一部などの障害による手帳をお持ちの方
- ◆ 療育手帳Aをお持ちの方
- ◆ 精神障害者手帳1級・2級をお持ちの方

後期高齢者医療制度の被保険者証の色が、『うすいオレンジ色』から『うすい緑色』に変わります

75歳以上の方などが加入する後期高齢者医療制度では、平成26年7月31日の有効期限満了に伴い、被保険者証を更新いたします。新しい被保険者証は、『うすい緑色』です。

7月中旬頃から順次お近くの民生委員さんが配布に伺います。送付先を別の住所に設定している方やお渡しできなかった場合など、後日特定記録郵便にて郵送します。

今回お届けする『うすい緑色』の被保険者証は、7月1日から有効となっておりますので、お手元に届き次第すぐに使用できます。

既にお持ちの『うすいオレンジ色』の被保険者証は、役場にお越しの際にご返却いただくか、ご自分で細かく裁断するなどして、住所・氏名などが他人に知られないよう十分ご注意のうえ、処分してください。



■お問合せ 保健福祉課 ☎22-9041