

# 健康百科

## 知って防ごう！ 熱中症

今年は、新型コロナウイルスへの感染対策が続く中で夏を迎えます。マスクを着用することで熱中症のリスクが例年より高くなると考えられるので、特に注意が必要です。

### 熱中症が起こる仕組み

気温や湿度が高い場所に長時間いると、体温調節機能がうまく働かず、体内の熱が外に逃げにくくなります。その結果、体温が上昇したり、たくさんの汗をかいたりして、体内の水分や塩分が失われることにより熱中症の発症につながります。

### 熱中症の予防ポイント

#### ■室内での対策

エアコンや扇風機で温度を調整しましょう。すだれや遮光カーテンの利用もおすすめです。

#### ■外出時の対策

暑い日は日中の外出を控え、出かけるときは日傘や帽子を使用し、日陰などでこまめに休憩しましょう。

#### ■その他の対策

水分をこまめに補給し、吸湿性・速乾性がある通気性の良い衣服を着用しましょう。

### 熱中症の症状と対処方法

初期症状では頭痛や吐き気、めまいなどが起こります。重症になると、意識障害やけいれんが起き、命に関わる危険もあります。熱中症が疑われる時は涼しい場所で体を冷やし、水分補給をしましょう。

暑さの感じ方は、人によって異なります。特に乳幼児や高齢者は注意が必要です。家族など周りの人の体調にも気を配りましょう。

健康づくり課

## 1年前の出来事

今年はイベントの中止が相次いでいるため、1年前に撮影した市の風景やイベントの写真をお届けします。



## 高齢福祉サービスでサポートします

市では高齢期を迎えた人が、住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、さまざまな高齢福祉在宅サービスを行っています。ぜひご活用ください。

【問】 高齢介護課Tel.92-4921

### 高齢者通院タクシー助成事業

自力での通院や、家族等による送迎が困難な高齢者に、医療機関へ通院する際のタクシー代を助成します。

**対象者** 次の①～④いずれかを満たす在宅の人

- ①1人暮らしの65歳以上
- ②65歳以上のみの世帯の人
- ③70歳以上の高齢者
- ④要支援・要介護認定者

※種別割減免、障害者福祉タクシー利用者は利用できません。

**助成額** 1カ月につき8回(片道を1回)までで、運賃総額の2分の1以内[5,000円を上限]

**申請期限** 利用月から2カ月以内

※申請書に医療機関の押印とタクシーの領収書が必要となります。

※身体障害者手帳等をお持ちの人は、種別割の減免を確認するため、手帳を提示してください。

### 救急医療情報カプセル「伝言くん」

救急隊が救急搬送等で駆け付けた時に、かかりつけの医療機関や緊急連絡先を確認することができ、迅速な救急救命活動につなげることができます。

**対象者** 次の①～④いずれかを満たす人

- ①1人暮らしの65歳以上
- ②65歳以上のみの世帯の人
- ③日中1人になる65歳以上で、健康上の不安がある人
- ④身体障害者手帳1～3級、療育手帳A・Aの人、精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている人

### その他の福祉サービス(一部)

- ひとり暮らし高齢者等給食サービス事業
- ひとり暮らし高齢者「愛の定期便」事業
- ひとり暮らし高齢者緊急通報システム
- 家族介護用品支給事業
- はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧施術費助成事業
- シルバーカー購入費助成事業
- 白内障補助眼鏡・補聴器購入費等助成事業

## ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

ヘルプマーク・ヘルプカードを身につけることで、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを周囲に知らせることができ、援助を得られやすくなります。ヘルプマークを身につけた人を見かけた場合は席を譲ったり、困っているようであれば声を掛けたり、思いやりのある行動をお願いします。

【問】 障がい福祉課Tel.92-4919

**配布場所** 市民総合窓口課、市民総合窓口室、障がい福祉課、健康づくり課

**対象** 身体障がい・知的障がい・精神障がいのある人、妊産婦、傷病者、難病の人など

**内容** 義足や人工関節を使用している人・内部障がいや難病の人・妊娠初期の人など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人たちが使えます



#### 【ヘルプマーク】

援助や配慮が必要な人のマークです。このマークを見かけたら思いやりのある行動をお願いします



#### 【ヘルプカード】

障がいがあるなど援助を必要としている人が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮をお願いするためのカードです