

適切な予防で、熱中症を防ぎましょう！

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です。屋外だけでなく室内でも発症し、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付け、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。



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、生あくび、筋肉痛、筋肉のこむら返り、大量の発汗など

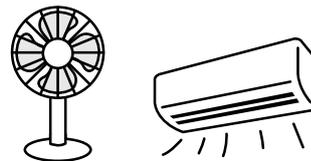
病状が進むと…

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感など

熱中症を防ぐための対策

☑ 暑さを避ける

急に暑くなった日は熱中症になりやすいです。暑い日や暑い時間帯の活動は控え、外出時には日傘や帽子を着用しましょう。また、室内ではエアコンと扇風機を併用するなど、部屋の温度を調整しましょう。



☑ こまめな水分補給をする

のどが渇く前に水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給しましょう。



☑ 日頃から健康管理をする

日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら…

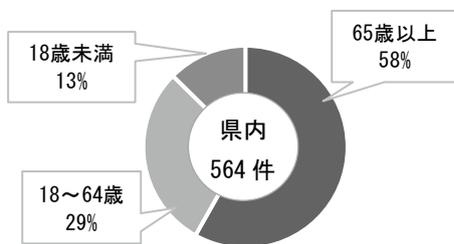
○エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

○衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。(首の周り、脇の下、足の付け根など)

○水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

※意識がない、自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症搬送者の割合（年代別）



令和4年度鳥取県統計より

- 高齢者が約6割、運動中や屋外作業など若い年代の事例も発生しています。
- 高齢者は住居内が最も多く、外出時や農作業中でも多く発生しています。

高齢者や子どもは、自分では予防策をとることが困難な場合があります。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

家族介護支援事業を ご利用ください

ご家庭で要介護者を介護している家族の経済的負担の軽減、また、要介護者の在宅生活の継続・向上を図るため、介護用品を支給します。

支給対象者

次の要件をすべて満たす方

- 要介護4または5と判定された要介護者を在宅で介護している家族
- 要介護者および介護者が町内に住所を有する方
- 要介護者および介護者が町民税非課税世帯の方

※介護用品の必要状況、家族の介護状態

※生活実態等により判断されます。

※施設入所や病院に入院されている方は対象になりません。

支給対象物品

紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーなど

支給額

要介護者一人につき
年額7万5000円以内
(月額6250円程度)

申請方法

- ①保健課へ「家族介護支援事業利用申請書」を提出
- ②決定後、町登録事業者から介護用品を受け取る。

※決定前の購入や町登録事業者外での購入は、対象になりません。

問い合わせ

保健課 介護保険係
☎72-35555

介護保険負担限度額認定について

介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院に入所したときや短期入所サービスを利用したときの食費・居住費（短期入所の場合は滞在費）について、低所得の方（生活保護を受給している方、または町民税非課税世帯の方）は、申請により負担の軽減が受けられます。

軽減を受けるには申請が必要です。審査後、該当する方には「介護保険負担限度額認定証」を交付します。有効期間は1年（8月1日～翌年7月31日）で、1年ごとに申請が必要です。

<認定要件>（次の3つの要件すべてに該当する方です。）

- ① 本人および同一世帯の方すべてが住民税非課税であること。
- ② 本人の配偶者（別世帯も含む）が住民税非課税であること。
- ③ 預貯金等合計額が、次の段階に該当する額以下であること。



【食費・居住費（滞在費）の負担限度額（日額）】

利用者負担段階	対象者	居住費（滞在費）			食費（短期入所）	
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室 従来型個室	多床室		
第1段階	・町民税非課税世帯で老齢福祉年金を受給している方 ・生活保護を受給している方	かつ、預貯金などが 単身1,000万円（夫婦 2,000万円）以下（※2）	820円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階	町民税非課税世帯の方のうち、 合計所得金額＋課税年金収入額 ＋非課税年金収入額（※1）が80 万円以下の方	かつ、預貯金などが 単身650万円（夫婦 1,650万円）以下	820円	490円 (420円)	370円	390円 (600円)
第3段階 ①	町民税非課税世帯の方のうち、 合計所得金額＋課税年金収入額 ＋非課税年金収入額が80万円超 120万円以下の方	かつ、預貯金などが 単身550万円（夫婦 1,550万円）以下	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円 (1,000円)
第3段階 ②	町民税非課税世帯の方のうち、 合計所得金額＋課税年金収入額 ＋非課税年金収入額が120万円 超の方	かつ、預貯金などが 単身500万円（夫婦 1,500万円）以下	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円 (1,300円)
第4段階	上記条件に該当しない方 (町民税課税世帯など)	居住費等・食費については、施設が定めた金額をお支払いいただきます。				

- ※1 非課税年金収入とは、遺族年金（寡婦、かん夫、母子、準母子、遺児年金を含む）や障害年金などです。弔慰金・給付金などは対象外です。
- ※2 対象となるのは預貯金、有価証券、投資信託、その他の現金、負債（一般的な金銭の借入、住宅ローン等）などです。生命保険、貴金属(時価評価額の把握が困難なもの)は対象外です。
- ※ 従来型個室の（ ）内の金額は、介護老人福祉施設に入所または、短期入所生活介護を利用した場合の額です。

手続きに必要なもの

- 被保険者本人および配偶者名義の全ての通帳の写し（①銀行名・支店・名義がわかるページ②直近の記帳があり、申請日から遡って過去2カ月分の入出金取引が記入されたページ③定期預金のページ、証書も含む）
- その他預貯金以外の資産の写し（例：有価証券、投資信託、負債など）

問い合わせ 保健課 介護保険係 ☎72-3555

新型コロナワクチン接種のお知らせ

■令和5年春開始接種対象者

初回接種（1・2回目）を終了し、前回の接種から3カ月以上経過した方で、重症化リスクが高い65歳以上の方、基礎疾患を有する方、医療従事者等

■7月上旬までに接種券を送付する対象者

初回接種（1・2回目）を終了した方のうち、令和5年4月末までに前回接種を実施した方
※基礎疾患を有する方、医療従事者等の方は、申請が必要です。

■初回接種（1・2回目）について

生後6カ月以上の方を対象に実施しています。

***** 予約方法 *****

○町内で接種を希望する場合

電 話	八頭町新型コロナワクチン接種 コールセンター ☎72-1133
	受付時間 平日9:00～17:00
W E B	八頭町WEB予約サイト https://jump.mrso.jp/313297/
	

○町外のかかりつけ医で接種を希望する場合 直接医療機関にお問い合わせください。

7月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
3	月	こころとからだの健康相談	9:30～10:30	郡家保健センター	一般
4	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
5	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	郡家体育館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
6	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
11	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00～15:00	八東保健センター	一般
13	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		2歳児歯科健康診査	(受付) 12:45～13:00	郡家保健センター	R3.2.2～R3.3.15生
14	金	離乳食講習会	9:30～11:00	郡家保健センター	R4.8.13～R4.10.14生
		男のかるやか体操教室	14:00～15:00	郡家保健センター	40歳～概ね74歳の男性
18	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		6カ月児健康診査	(受付) 12:45～13:00	郡家保健センター	R4.12.7～R5.1.18生
19	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	船岡トレーニングセンター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		健診結果相談会	13:30～13:50	安部地区福祉施設	6/15、16健診受診者
20	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		3歳児健康診査	(受付) 12:30～12:45	郡家保健センター	R2.5.19～R2.7.13生
21	金	離乳食講習会	9:30～11:00	郡家保健センター	R5.2.21～R5.4.7生
24	月	認知症の方と家族のつどい	13:30～15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している家族の方など
		水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
25	火	集団検診	(受付) 8:30～10:00	八東保健センター	検診案内チラシをご覧ください
		ゆるやか体操教室	14:00～15:00	郡家保健センター	一般
26	水	集団検診	(受付) 8:30～10:00	八東保健センター	検診案内チラシをご覧ください
27	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		5歳児健康診査	通知でお知らせします	郡家保健センター	H30.6.9～H30.7.11生
28	金	健診結果相談会	13:30～13:50	中央人権啓発センター (八東地区公民館)	6/22、23健診受診者
31	月	2～3カ月児育児相談	13:30～15:00	郡家保健センター	R5.4.27～R5.5.31生

8月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
1	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
2	水	集団検診	(受付) 8:30～10:00	八東体育文化センター	検診案内チラシをご覧ください
		さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	中央公民館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
3	木	集団検診	(受付) 8:30～10:00	八東体育文化センター	検診案内チラシをご覧ください
		水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		健康講座 (仮) 歯周病予防と口腔ケアについて	(受付) 13:40～ (講演) 14:00～15:00	郡家保健センター	一般
7	月	こころとからだの健康相談	9:30～10:30	船岡保健センター	一般
8	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00～15:00	八東保健センター	一般
9	水	集団検診	(受付) 下野・橋本 8:30～ (受付) 大江 9:00～	大江地区公民館	検診案内チラシをご覧ください
10	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		2歳児歯科健康診査	(受付) 12:45～13:00	郡家保健センター	R3.3.16～R3.6.1生

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、八頭町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。