

# 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、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おこしているときでも発症し、救急搬送が必要な場合や、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。

## 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、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、など

## 熱中症を防ぐための対策

### 1 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して、部屋の温度を調整しましょう。

### 2 こまめな水分補給をする

室内でも、のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう。大量に汗をかいた場合は塩分も忘れずに補給しましょう。



### 3 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。

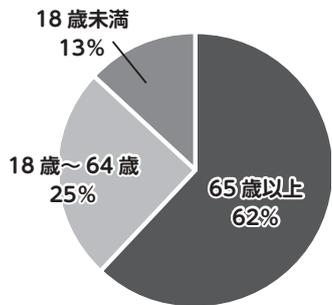
### 熱中症が疑われる人を見かけたら

▼ 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る。

## 令和5年度 鳥取県 熱中症搬送者の割合(年代別)

高齢者が約6割を占めていますが、運動中や屋外作業中など若い年代の事例も発生しています。

高齢者は住居内での発生が最も多く、外出時や農作業中も多く発生しています。



(令和5年度 鳥取県統計より)

▼ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(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させる。  
 ▼ 自力で水が飲めない、呼びかけに応じない場合は、ためらわずに救急車を呼ぶ。  
 特に、本人が自覚症状を訴えにくい高齢者や乳幼児等の場合は、周囲の方が積極的に声をかけて様子を確認しましょう。

## 八頭町家族介護支援事業をご利用ください

ご家庭において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します。

※ 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1人につき、年額7万5千円以内(月額6千250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以外での購入は、対象になりません。

### 問い合わせ

保健課 介護保険係 ☎72-3555

## 特定入所者介護サービス費(介護保険負担限度額認定)について

### 8月から介護保険施設の負担限度額が変わります

介護保険施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設・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（短期入所サービスの場合は滞在費）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、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。認定の有効期限は最初に到来する7月末日までです。

#### 改正内容について

介護保険制度の一部改正により、令和6年8月から介護保険施設及び短期入所サービスの基準費用額（居住費）が見直され、また、介護保険負担限度額の居住費（日額）が変わります。（第1段階の多床室利用者については変更ありません。）

#### 認定要件

次の3つの要件全てに該当する方

- ① 本人及び同一世帯の方全てが住民税非課税であること
- ② 配偶者が住民税非課税であること（別世帯の配偶者を含む）
- ③ 預貯金等の合計額が、下表の預貯金等の資産の状況に該当していること



#### 《食費・居住費（滞在費）の負担限度額（日額）》（令和6年8月から）

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	多床室	
				従来型個室		
第1段階	町民税非課税世帯で高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	880 円	550 円 (380 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	880 円	550 円 (480 円)	430 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	1,370 円	1,370 円 (880 円)	430 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	1,370 円	1,370 円 (880 円)	430 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くこととなります。			

※従来型個室の（ ）内の金額は、介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の額