

こんにちは♥保健師です

「熱中症に気をつけましょう！」

コロナ禍で、自宅で過ごすことも多いかと思いますが、夏の暑い時期、室内であっても熱中症になるリスクが高まります。熱中症のサインを見逃さず、しっかり対策をして熱中症に気をつけましょう！

(熱中症の症状)	(対応)	(熱中症の予防)
<ul style="list-style-type: none"> めまいや立ちくらみ 顔のほてりや大量の汗 手足のしびれ 	軽症 <ul style="list-style-type: none"> 涼しいところで安静にする 水分、塩分を補給する 	<ul style="list-style-type: none"> ①喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。1日あたり1~2リットル以上が目安です。汗をかいた後は、塩分補給も忘れずに。就寝前のコップ1杯の水分補給もおすすめです。 ②屋内では室温が28℃以上にならないように、エアコンなどをうまく活用しましょう。湿度が高い場合も注意が必要です。屋外に出る時は、日傘や帽子などで日差しを遮る工夫や、通気性の良い衣類を選ぶと良いでしょう。 ③体調管理のために、バランスの良い食事と質の良い睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。普段からの適度な運動も、熱中症の予防につながります。
<ul style="list-style-type: none"> 激しい頭痛 吐き気や嘔吐 体のだるさ 	中等症 <ul style="list-style-type: none"> 衣類をゆるめ、横になる 保冷剤などで体を冷やす(わきの下や首などが良い) 	
<ul style="list-style-type: none"> 体温が高い 呼びかけに対する反応が悪い けいれんをおこす 	重症 <ul style="list-style-type: none"> すぐに救急車を呼び医療機関を受診 	

※軽症~中等症であっても、症状が改善しない場合や、自力で水分補給ができないなどの症状があれば、医療機関を受診しましょう。

高齢者優待利用券(バス・タクシー券)の申請はお済みですか

75歳以上の在宅高齢者で、外出時にバスやタクシーの利用を必要とする高齢者に対し、生活行動範囲の拡大や社会参加を支援するため、高齢者優待利用券(バス・タクシー券)をお渡ししています。

有効期限が「令和3年7月31日」のバス・タクシー券をお持ちの人などで、まだ申請をしていない人は、申請してください。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、原則郵送で申請を受け付けています。申請をご希望の人は、健康福祉課までご連絡ください。

対象
75歳以上の人で、居宅において、外出時にバスやタクシーの利用を必要とする人
※後期高齢者医療保険における現役並所得者(自己負担割合が3割の人)は、対象となりません。

【注】今年度中に75歳になる人で有効期限が「令和4年3月31日」までのバス・タクシー券をすでにお持ちの人は、重複して交付できませんのでご注意ください。

問合せ先 健康福祉課 高齢福祉係 ☎492-9137

東播認知症教室

認知症と診断され、戸惑いや不安を抱えて悩んでいませんか？
この教室は認知症と診断されたご本人・ご家族・介護者を対象に、認知症の知識と対応法などを理解していただき、少しでも戸惑いや不安を解消できるように一緒に考えていきます。お気軽にご参加ください。

と き 8月19日(木) 14:00~15:00
と ころ いきがい創造センター
内 容 認知症の基礎知識や対応法
講 師 介護老人保健施設 白寿苑 川口 和也 氏
対 象 認知症と診断されたご本人、ご家族、介護者、認知症の知識や対応方法などに関心のある人
参 加 費 無料
定 員 20人
参加申込 いるか診療所(☎079-451-8322)に8月10日(火)までにお申し込みください。
問 合 先 健康福祉課 地域包括係(地域包括支援センター) ☎492-9150

救急医療の問合せ先など	加古川夜間急病センター	診療時間	内 科	21:00~翌朝6:00	※いずれも急患を受け付けますので、不急の人はご連絡ください。
	☎431-8051 (年中無休)		小児科	21:00~24:00	
	加古川歯科保健センター	診 療 日	日・祝日・年末年始		
	☎431-6060	診 療 時 間	9:00~12:00(受付は11:30まで) 13:00~17:00(受付は16:00まで)		
	東播磨圏域小児救急医療電話相談	子どもの急な病気やけがなどの相談に看護師等が応じます。			
	☎078-937-4199	相談時間	20:30~23:30(毎日)		
	兵庫県子ども医療電話相談				
	☎078-304-8899 (プッシュ回線 #8000)	相談時間	平日、土曜日 18:00~翌朝8:00 日曜日、祝日、年末年始 8:00~翌朝8:00		

敬老会中止のお知らせ

令和3年度稲美町敬老会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

敬老お祝い品をお届けします

敬老お祝い品については、対象の人の住所地へ順次お届けします。お届け期間を過ぎてもお祝い品が届かない場合は、健康福祉課までお問い合わせください。※敬老会中止のため、従来のお祝い品に加え、稲美町共通商品券は、お祝い品に同封してありますのでご注意ください。

【お届け期間】 8月10日(火)~9月17日(金)

【対 象】 9月20日時点で75歳以上の町内在住の人(昭和21年9月20日以前に生まれた人)

【問合せ先】 健康福祉課 高齢福祉係 ☎492-9137

健康福祉事務所だより

- ①こころのケア相談
8月2・23日(月)13:00~14:00
2日はアルコール関連の相談あり
 - ②専門栄養相談
8月18日(水) 9:30~11:30
 - ③エイズ・肝炎ウイルス検査相談(匿名・無料実施)
8月4・25日(水) 9:10~10:00
- 場所・問合せ先:** 加古川健康福祉事務所
電話予約制 ①は地域保健課 ☎422-0003
②・③は健康管理課 ☎422-0002

小児慢性特定疾病医療受給者証の有効期間の延長について

受給者証の有効期限が令和3年10月31日の場合、終期を令和4年1月31日まで延長します。

■対 象 令和3年10月31日まで有効の小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの人で、令和4年2月1日時点で満20歳未満の人(一定の医学的基準を満たす人が対象となります。詳しくは、主治医にご相談ください。)

■更新申請受付期限 10月29日(金)まで
※令和4年1月31日(月)まで更新申請の受付は可能です。ただし、11月1日(月)以降に申請された場合、新しい受給者証の発送は、令和4年2月1日(火)以降となりますので、ご注意ください。
※更新手続きのご案内は、更新受付開始日までに、各受給者宛にお送りします。案内が更新受付開始日までに届かない場合は、必ず下記の問合せ先までご連絡ください。

■必要書類 受給者が加入している健康保険証の種類や課税状況などによって必要書類が異なります。詳しくは、更新案内をご確認いただき、下記の問合せ先へお問い合わせください。

■申請受付・問合せ先 加古川健康福祉事務所 地域保健課 ☎079-422-0003

家庭介護にお役立てください

在宅高齢者の介護用品(おむつ)を給付します

対 象 介護保険の要介護4または5と認定された人のうち、おむつが必要な在宅高齢者を介護している町民税非課税世帯の家族(別世帯の場合は、両方の世帯が町民税非課税世帯であること)

内 容 紙おむつや尿取りパッドなど、限度額の範囲内で組み合わせた介護用品を、毎月1回ご自宅までお届けします。

申込・問合せ先 健康福祉課 高齢福祉係 ☎492-9137



あかちゃんタクシー助成事業をご利用ください

出産時の入院または退院の際に、妊産婦本人が利用したタクシー代の一部を助成します。

対 象 出産日及び申請日に稲美町に住民登録がある人

助 成 額 上限3,000円(1回の出産につき1回のみ)

申請期限 出産後6カ月以内

手続きに必要なもの

タクシー代の領収書、入退院日が確認できる医療機関の領収書、母子健康手帳、印かん、振込先のわかるもの

問 合 先 こども課 育児支援係 ☎492-9155