



健康に夏を過ごすために

熱中症に注意を

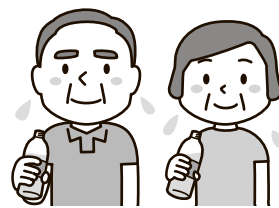
例年、高齢者を中心に、熱中症により救急搬送される事案が発生しています。

熱中症はきちんと予防をすれば防ぐことができます。予防方法を生活に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける 外出時は、暑い時間帯を避け、帽子や日傘を活用しましょう。室内では、エアコン使用中も、こまめに換気しましょう。

1日あたり1・2リットルを目安に水分を補給しましょう。また、大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。



マスク着用について

屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを外しましょう。

介護保険 サービス利用料など 低所得者の負担を軽減

介護保険 サービス利用料など 低所得者の負担を軽減

低所得者で特に生計が困難な方に、介護保険サービスの利用料を軽減します。

対象 市民税非課税世帯で次の要件すべてに該当する方

- ▽世帯員の前年の収入合計額が、1人世帯の場合は百50万円以下、世帯構成員が1人増えるごとに50万円を加算した金額以下
▽世帯員の預貯金の合計額が、1人世帯の場合は3百50万円以下、世帯構成員が1人増えるごとに百万円を加算した金額以下
▽介護保険料を滞納していない
▽市で定める基準に該当する
軽減割合 利用者負担額、食費・居住費などの25% (老齢福祉年金受給者の方は50%)

介護保険料の減免

市民税非課税世帯(所得段階が第1、3段階の方)で、特に生計が困難な方に、介護保険料を減免します。

熱中症に なりやすい日を警告

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日の夕方、または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。

発表状況は、ニュースや天気予報、環境省や気象庁のホームページなどで確認できます。発表された日は、積極的に熱中症予防行動をとりましょう。

熱中症対策

猛暑時は公共施設へ

日中、猛暑時の一時的な避難場所として、地域センター、ほのぼの館、以降に繰り下げて受け取るかを選択できます。

※年金額の試算や請求に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

国民年金

国民年金の受け取りは、請求手続きが必要で

老齢基礎年金は、原則65歳(65歳の誕生日の前日)から日本年金機構へ請求すると受け取れます。

高齢者肺炎球菌 ワクチン費用を一部助成

令和5年3月31日(金)までの指定医療機関

対象 次のいずれかに該当する方
▽市内在住で右下表に該当し、過去の市の肺炎球菌ワクチンの予防接種の助成を受けたことがない
▽市内在住の60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のうちのいずれかの障がいがあり、日常生活が極度に制限されている(身体障害者手帳1級程度)

※対象年齢の方には、7月中旬に予防接種券を送付しました。毎年、対象が変わります。右下表に該当する方で助成を希望する場合は、令和4年度中に接種してください。

水の事故防止

夏は、海水浴やプール、川など、水に関連する事故の救急搬送が多くあります。

次の点に注意して事故を防ぎましょう。
▽飲酒後や体調不良の時は遊泳しない
▽遊泳禁止、進入禁止の場所に立ち入らない
▽子どもが遊ぶ場合は、必ず大人が付き添って遊ぶ
▽雨天時は増水するので、川に近寄らない

筋力アップ

自立した生活を長く続けるためには、筋力を維持していくことが大切です。

筋力とバランス力をつける運動で、運動習慣を定着させ、筋力アップを実感しませんか。

介護予防教室

9月～10月

日程 9月6日、9月11日、9月17日、9月23日、9月29日、10月5日、10月11日、10月17日、10月23日、10月29日

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、フェイスタオル

申込み 8月3日(水)まで(消印有効)

希望」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望する会場1か所を記入のうえ、問合せ先へ(ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、8月17日(水)までに結果を全員に送付)

※高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)にある申込用紙からも申し込み可能です。申込みは、1人1会場までです。

※8月5日(金)の午前10時30分から、福祉会館第4集会所で抽選をします。抽選は見学できません。

問合せ 高齢者支援課(〒187-0870 健康福祉事務センター) ☎042(346)9539、FAX 042(346)042

Table with 5 columns: 予防接種助成対象者 (市の助成を受けていない方のみ), 昭和三十二年四月二日～昭和三十二年四月一日生まれ(65歳), 昭和三十二年四月二日～昭和三十二年四月一日生まれ(70歳), 昭和三十二年四月二日～昭和三十二年四月一日生まれ(75歳), 昭和三十二年四月二日～昭和三十二年四月一日生まれ(80歳), 昭和三十二年四月二日～昭和三十二年四月一日生まれ(85歳), 昭和三十二年四月二日～昭和三十二年四月一日生まれ(90歳), 昭和三十二年四月二日～昭和三十二年四月一日生まれ(95歳), 大正十一年四月二日～大正十一年四月一日生まれ(100歳)

乳幼児の教室・相談などの日程

Table with 5 columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み, たんぽぽ広場の健康相談 (8月12日(金) 受付...午前9時～11時30分), ステップアップ乳食離乳(講話) (8月3日(水) ステップ1...午前9時45分から, ステップ2...午前10時45分から, 8月19日(金) ステップ1...午後1時30分から, ステップ2...午後2時30分から, ステップ3...午前9時45分から, ステップ4...午前10時45分から), 乳幼児健康診種 BCG (3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査, 5歳児歯科健診, BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。)

減塩チャレンジ

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。

ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のこつをお伝えします。

とき 8月23日(火) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午

対象 市内在住の方

定員 各15人

内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 7月20日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 5 columns: 日 程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号, 休日応急診療 (日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時), 準夜応急診療 (月曜～日曜日 (年中無休) 午後7時30分～10時30分 (受付は10時15分まで))

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医 (診療時間:午前9時～午後5時)

Table with 4 columns: 日 程, 医療機関名, 所在地, 電話番号, 7月24日(日) ほんま歯科医院 鈴木町1-462-3 Fビル101 042(320)8241, 7月31日(日) ほしデンタルクリニック 学園東町2-5-17 042(347)1110

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 東京消防庁救急相談センター #7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から), 小平消防署 病院・診療所案内 042(341)0119, 東京都医療機関案内 サービス(ひまわり) 03(5272)0303