



熱中症に注意!

熱中症を正しく知り、
夏を元気に過ごしましょう!

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

「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を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては生命にかかわることもあります。

熱中症の正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

軽度

■めまい ■立ちくらみ ■手足のしびれ
■筋肉のこむら返り ■気分が悪い

熱中症の対処法

涼しい場所へ移動、安静、水分などの補給

重度

■頭痛 ■吐き気 ■体がだるい ■体に力が入らない ■いつもと様子が違う

涼しい場所へ移動、保冷剤などで首・脇の下・太ももの付け根などを冷やす、安静、水分などの補給
★水分補給できない場合や、改善されない場合は受診

■返事がおかしい ■意識消失 ■けいれん
■からだが熱い ■歩けない

涼しい場所へ移動、安静、体が熱い場合保冷剤などで首・脇の下・太ももの付け根などを冷やす
★応答が不明瞭な場合は、救急車を呼ぶ

*水分など…水や経口補水液など



高齢者の熱中症予防6つのポイント

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者で、多くは室内で発生しています。

加齢により高齢者は、体温調節機能が低下していて、体内に熱がこもりやすく、暑さやのどの渇きを感じにくいいため、気づいたときには軽度の熱中症になっていることも少なくありません。右記の6つのポイントに注意し、熱中症を予防しましょう。

- ①室温28度を超えないように、こまめにチェック
- ②エアコンや扇風機を上手に活用
- ③のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ④夜、トイレに起きないようにと夕方から水分補給を控えることはしない
- ⑤外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で(日よけ対策も忘れずに)
- ⑥調子が悪いと感じたら、誰かそばにいてもらう



熱中症対策に各市民SCなどを開放します

「熱中症特別警戒情報」発表時の避難施設を指定

気温が特に著しく高くなることで、熱中症による重大な被害が生ずるおそれがある場合に、従来の「熱中症警戒アラート」より一段上の「熱中症特別警戒情報」が国から発表されます。市ではこの警戒情報発表時の対応として、冷房の効いた空間に避難できるよう各市民SCなどを「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に指定しましたのでご利用ください。詳しくは市ホームページ(広報ID番号 1043053)をご覧ください。

なお、ご協力いただける民間施設も募集中です。詳しくは「広報ID番号 1043278」で検索してください。問▶環境総務課☎(888)5704

指定暑熱避難施設(市の施設)▶市役所本庁/すべての市民SC/旭北・泉・川尻・旭南・勝平・飯島南・仁井田・上北手・桜の各コミュニティセンター/明德館・土崎・新屋・雄和の各市立図書館/秋田テルサ/セリオン/セリオンプラザ/にぎわい交流館/千秋美術館/御所野交流センター

暑さしのぎは市民SCや
コミセンをご利用ください

◆左記「熱中症特別警戒情報」の発令の有無にかかわらず利用できます

暑さの厳しくなる時期に、冷房設備がある下記の施設のホールなどを開放します。



開放期間 7月下旬から9月下旬まで
(休館日を除く)

開放する施設 すべての市民SC(中央は市役所)/保戸野・旭川を除くすべてのコミュニティセンター

*ホールなどに冷房設備のないコミセンは、予約のない部屋を開放します。

問▶中央市民SC☎(888)5640

▶指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)マーク

◆文中の「SC」はサービスセンターの略

◆「広報ID番号」は、市ホームページ画面上でのページ検索の際に入力してください。

市外局番=☎018



パンフレット・DVD配布中！ 『いいあんべえ体操』

生涯にわたり、骨・関節・筋肉の健康を保ち続けられるよう、簡単で安全にできる運動が満載の「秋田市いいあんべえ体操」のパンフレットとDVDを配布中です。貸出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。◆広報ID番号 1009961
問▶保健予防課☎(883)1178

配布対象

パンフレットは、1人1冊差し上げます。DVDは、市内で活動するおおむね65歳以上のかたで構成する団体や市指定の介護保険施設などに1枚差し上げます(個人には貸し出しません)

配布窓口

■パンフレット＝八橋の市保健所2階保健予防課、市役所1階特定健診課・2階長寿福祉課、各市民SC、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所、各地域包括支援センター
■DVD＝八橋の市保健所2階保健予防課

▶8月から使う新しい「被保険者証」を7月下旬にお送りします

後期高齢者 医療制度

後期高齢者医療制度に加入しているかたへ、8月1日から有効となる被保険者証(色は薄赤色)を7月下旬に簡易書留でお送りします。被保険者証には、被保険者のかたの所得に応じた自己負担割合(1～3割)などが記載されています。なお、医療費の自己負担割合は令和5年中の所得で改めて判定しているため、今までと違う場合があります。

問い合わせ▶後期高齢医療課☎(888)5638

◆「保険料額決定通知書・納入通知書」は7月中旬にお送りします

金額は令和5年中の所得などをもとに算定し、年額保険料は均等割額(一律45,260円)と所得割額(加入者の所得に応じた分)の合算で、上限額が80万円(100円未満切り捨て)です。

*令和6年度の所得割率と上限額は、対象となる被保険者に対し激変緩和措置が講じられます。



所得の低いかたなどは、被保険者の総所得金額などに応じて保険料を次のとおり軽減しています。

■均等割額の軽減

世帯(被保険者および世帯主)の総所得金額など	軽減割合	軽減後の均等割額
43万円+(給与・年金所得者※の数-1)×10万円 以下	7割	13,578円
43万円+(給与・年金所得者※の数-1)×10万円 +(29万5千円×世帯の被保険者数) 以下	5割	22,630円
43万円+(給与・年金所得者※の数-1)×10万円 +(54万5千円×世帯の被保険者数) 以下	2割	36,208円

※給与・年金所得者とは、世帯の被保険者または世帯主で、次の①か②を満たすかた。

- ①給与収入が55万円超
- ②公的年金などの収入金額が、64歳以下は60万円超。65歳以上は125万円超

■後期高齢者医療制度に加入する前日まで、健康保険の被扶養者だったかた(国保・国保組合の加入者は除く)の軽減▶制度加入後2年間に限り均等割額22,630円および所得割額0円

◆「限度額適用・標準負担額減額認定証」 「限度額適用認定証」をお持ちのかたへ

医療費などが自己負担限度額までの支払いになる「限度額適用・標準負担額減額認定証」と「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日(水)です。継続となるかたへ、認定証を被保険者証と一緒に送りします。新たな対象者には、6月下旬以降に申請書を送ります。同封する封筒でご返信ください。

◆入院したときの食事代

入院したときは右記表の所得区分(適用区分)に応じた食事代を自己負担します。減額認定証をお持ちのかたは医療機関に提示してください。

- ※1 指定難病患者や、平成28年4月1日現在すでに1年を超えて精神病床に入院しているかたは280円
- ※2 90日を超えたかたは再度申請が必要

現行の被保険者証の発行は、令和6年12月2日(月)から廃止されます

12月2日以降に後期高齢者医療の資格を取得するかたで、マイナンバーカードを作っていないかたや、作ったものの保険利用登録をしていないかたなどは、資格取得前に「資格確認書」を交付する予定です。

▶令和6年12月時点でお手元にある被保険者証は、有効期限の令和7年7月31日(木)まで使用できます

所得区分(適用区分)		1食あたりの食事代
現役並み所得者・一般		490円※1
区分II	90日までの入院	230円
	過去12か月(区分IIの減額認定を受けている期間に限る)で90日を超える入院	180円※2
区分I		110円