

熱中症の予防対策を正しく理解して快適な夏を！



近年、北海道でも最高気温30℃を超える暑い夏が多くなっています。総務省によると、平成30年は道内で1364人もの方が熱中症で救急搬送されており、その数は年々増加しています。熱中症の症状や予防対策を正しく理解し、快適な夏を過ごしましょう。

☎詳細 保健所健康増進課 ☎23110、FAX21469

1 熱中症とは？

体温を保つために汗をかくと、体の水分や塩分が減り、血液の流れが滞ります。それにより体温が上昇して重要な臓器が高温になると生じる次のような症状を熱中症と呼びます。

- ・軽度（応急処置が必要、改善しなければ病院へ）
めまい、立ちくらみ、足がつる(こむらがり)、大量の発汗
- ・中程度（医療機関への搬送が必要）
力が入らない、体がだるい、頭痛、吐き気
- ・重度（入院して治療が必要）
けいれん、まっすぐ歩けない、返事がおかしい、意識がない

2 熱中症予防のために

- 厚生労働省によると、昨年の入院に至る熱中症の発生場所の約5割が屋内でした。外出時はもちろん、自宅や建物の中でも、常に意識して熱中症予防を行うことが重要です。
- ・喉が渇く前から、こまめに水や経口補水液、スポーツドリンクなどで水分補給をする。
 - ・保冷剤、シャワー、氷、冷たいタオルで体を冷やす。
 - ・屋内では、扇風機やエアコン、遮光カーテンなどを利用する。部屋の温度や湿度を測る。
 - ・外出時には、日傘や帽子を着用する。日陰を利用し、意識して休憩をとる。

3 特に注意することは？

- ・こんな時は注意！
暑くなり始めの時期や、寒暖差の激しい日、湿度が高い日には注意しましょう。暑さに体を慣れさせるために、日頃から汗をかく習慣を身に付けることも重要です。
- ・こんな方は注意！
高齢者は、暑さを感じる機能が鈍くなり、暑さや喉の渇きを感じにくく、少しの発汗でも熱中症になることがあります。乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症になりやすく、地面の照り返しの熱を強く受けるので注意が必要です。

4 熱中症が疑われたら

- ・涼しい場所に避難：風通しのよい日陰やクーラーの効く場所へ避難させましょう。
- ・脱衣と冷却：熱の放散を妨げる衣服を脱がし、首の付け根、脇の下、太腿の付け根を冷たいペットボトルや保冷剤で冷やしましょう。
- ・水分・塩分の補給：冷たい水や経口補水液、スポーツドリンクが有効です。大量に汗をかいている時は、塩分を同時に補うことが有効です。
- ・医療機関への搬送：自力で水が飲めない、呼びかけに対する返事がおかしい場合は医療機関に運びましょう。

後期高齢者医療制度のお知らせ
制度の見直しにより、保険料が変わるため、これらの内容についてお知らせします。

低所得者の均等割における軽減の特例の見直し

【9割軽減は8割軽減へ】

これまで9割軽減となっていた方は8割軽減となり、均等割額が増額します（表の※①の太字を参照）。

なお、該当する方には、介護保険料が軽減され、また、年金生活者支給給付金が支給されます。

【5割軽減】

世帯の加入者数に乗じる金額（表の※②の囲みを参照）が、27万5千円から28万円に引き上げられ、対象者の範囲が拡大されました。

【2割軽減】

世帯の加入者数に乗じる金額（表の※③の囲みを参照）が、50万円から51万円に引き上げられ、対象者の範囲が拡大されました。

1年に1度は健康診査・歯科健康診査を受診しましょう！

5月中旬に健康診査・歯科健康診査受診券を送付しました。健診内容については、同封の案内文をご覧ください。

後期高齢者医療保険料の計算方法

均等割 (加入者一人一人に等しく割り当てる額) + 所得割 (加入者個人の所得に応じてかかる額) = 1年間の保険料 (限度額62万円)

均等割の平成31年度（令和元年度）の変更点

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	均等割額	
		30年度	31年度
33万円かつ世帯の加入者全員が所得0円（年金収入のみの場合、受給額80万円以下）	8割 ※①	5020円	1万41円
33万円+ (28万円※②) × 世帯の加入者数	5割	2万5102円	2万5102円
33万円+ (51万円※③) × 世帯の加入者数	2割	4万164円	4万164円

7月に新しい保険証を送付します

保険証は毎年1年ごとの更新で色が変わり、対象の方には、新しい限度額適用・標準負担額減額認定証も保険証とともに送付します。

◆お問い合わせは、後期高齢・福祉医療課 ☎4111 内線312、FAX

☎0120へどうぞ。

