

高齢者等
福祉サービスの
あれこれ

**人生いきいき住宅
助成事業**

問い合わせ
長寿福祉課 ☎552-5346

高齢者や障がいのある方が安心して自立した生活が送れるように、既存住宅のバリアフリー工事費用を助成します。下記の2種類があります。詳細はお問い合わせください。

- 特別型** 介護保険要介護および要支援認定者、身体障害者手帳1・2・3級所持者（その他該当要件あり）が対象。介護保険の住宅改修や、障害者等日常生活用具給付事業の住宅改修の助成額を超える工事が対象
- 一般型** 65歳以上の方が対象。段差解消などの基礎的なバリアフリー工事が対象
- 最近、家の中や玄関の段差が怖いわ…

熱中症・脱水症にご注意！

熱中症・脱水症予防は、水分補給や冷房・扇風機の適切な使用などの暑さ対策がポイントです。このほか、湿度が高くなるようこまめに換気をする、十分な睡眠をとり疲労をためない、人混みを避けた散歩や、室内での軽い体操なども大切です。

高齢者と子どもは特に、熱中症・脱水症のリスクが高いと言われています。それぞれ、以下のポイントをもとに予防を心がけましょう。

高齢者の注意点

- ・のどが渇かなくても水分補給
- ・部屋の温度をこまめに測る
- ・1日1回汗をかく運動

子どもの注意点

- ・顔色や汗のかき方を十分に観察
- ・こまめな水分補給を習慣づける
- ・日頃から暑さに慣れさせる
- ・通気性の良い服装を選ぶ

高齢者と子どもは本人が症状を表現することが難しい場合もあります。

脱水症を起こしやすい高温多湿の環境にないか、食事は減っていないかなど、本人以外からの情報収集も重要です。子どもでは「機嫌が悪い」、高齢者では「なんとなく元気がない」といったささいな症状が熱中症・脱水症のサインとなっていることもあります。

新型コロナウイルスの感染も引き続き懸念され、マスクの着用や運動不足によって熱中症リスクが例年以上に高まるといわれています。マスクの着用が、熱中症の危険性を高める要因の一つとなります。体内に熱がこもりやすいほか、口の中が湿っているため、喉の渇きに気づきにくくなります。特に高齢者は、もともと喉の渇きを自覚しにくく、知らないうちに脱水が進む可能性があるため、注意しましょう。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

7月の健康カレンダー

休日診療・休日調剤が可能な薬局 問い合わせ 丹波篠山市休日診療所 ☎552-8910 丹波篠山市医師会 ☎552-8225

とき	休日診療			休日当番薬局		
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号
5日(日)	杉本健郎医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	丹波篠山市 休日診療所 (丹波篠山市 民センター内)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
12日(日)	西井クリニック医師			祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
19日(日)	栖田内科医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
23日(木)	河合医院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
24日(金)	馬嶋医院医師			祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
26日(日)	にしき記念病院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	ところ	受付時間
12日(日)	ザ・ビッグ篠山店	10:00～16:00
28日(火)	丹南健康福祉センター	10:00～12:00

※都合により医師に変更が生じる場合があります。受診前に一度診療所にお電話ください。

小児救急医療電話相談窓口(☎0795-78-9290)
対応時間 平日=17:30～翌8:00 / 土・日・祝日=24時間

※新型コロナウイルス感染症の影響により、今後日程変更や中止になる場合もありますがご了承ください。

ささやま 保健・福祉の総合情報発信

ホットステーション

健康 いいカラダ



お子さまの日本脳炎の予防接種はお済みですか？

日本脳炎予防接種(特例措置)について

日本脳炎の予防接種は、接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、国の勧告を受けて平成17年度から平成21年度まで、日本脳炎の予防接種の積極的な勧奨を差し控えていました。その後、新たなワクチンの接種が開発され、現在は通常どおり接種できます。

この間に日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した20歳未満の方は、特例措置として公費(無料)で、4回の定期接種のうち不足している回数分を受けられます。

母子健康手帳で予防接種記録を確認していただき、該当する方はぜひ予防接種を受けましょう。

予防接種を希望される方で、予診票をお持ちでない方は、健康課までご連絡ください。

対象者
平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の方
(なお、今年度は平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方で、2期末接種者の方について案内をお送りしています。)

問い合わせ
健康課 ☎594-1117



手話でコミュニケーション!!
vol.22 「手話」はじめませんか
問い合わせ 社会福祉課 ☎552-7102

【今月の手話】こまめに水分補給をして熱中症を予防しよう！

広げた両手2指を同時に素早く下ろしながら指を閉じる

こまめ(きちんと)

湾曲させた右手掌を上向きにして口元にあて、回し上げる

水分

丸めた右手を口に向けて傾ける

補給(飲む)

こめかみにあてた両手の丸めた5指の指先を頬に沿って下ろし、

熱中症

両手掌を前に向け、押し返すように交互に前に出す

予防