

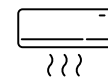
熱中症に注意しましょう

新しい生活様式の熱中症予防行動



新型コロナウイルスの出現に伴い、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動の5つのポイントをご紹介します。

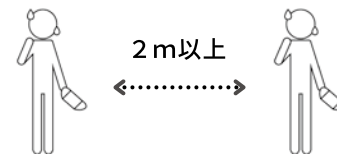
1 暑さを避けましょう



- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の解放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する

2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・野外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を



【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

出典：環境省熱中症予防情報サイト
(<https://www.wbgt.env.go.jp/tos.php>)

3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養
- ・静養して回復がみられなければ救急車を呼ぶ



5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を



! 高齢者や乳幼児は特に注意

体温調節機能が未発達な「乳幼児」や、温湿度に対する感覚が弱くなっている「高齢者」は日ごろから注意し、積極的に予防を心がけましょう。

夏場のお薬、どこで保管する？



室温 1～30度
での保管が基本！

夏場は、料理が痛まないように、すぐに冷蔵庫に入れておくという人が多いと思います。では、お薬はどこに保管していますか？暑い日が続くと、お薬も冷蔵庫に入れたほうがいいのか、と思うかもしれません。しかし、ほとんどの薬は、「室温：1～30度」での保管が基本です。冷蔵庫から出し入れすることで、冷えた薬の表面に空気中の水蒸気が水滴となってつき、湿気を帯びてしまうことがあります。そのため、特に指示がない限り冷蔵庫ではなく、室内で日の当たらないなるべく涼しいところに置いておくのが良いでしょう。

※冷蔵庫へ保管しないといけないお薬もあります。



【お問い合わせ先】
たきぐち薬局 くぼかわ店
薬剤師 瀧口 英寛
☎ 29-0225

骨塩定量ってなあに？？？

骨塩定量検査って聞いたことがあると思います。

骨粗しょう症の診断に必要な検査です。

皆さんのご存じのとおり、骨粗しょう症は、骨がもろくなり骨折の危険性が高くなる病気です。

特に背骨の骨折（胸腰椎の圧迫骨折）や足の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）の可能性が高く、それにより痛みが持続したり、歩けなくなり寝たきりになる可能性があります。

また、骨がもろくなること自体が寿命を縮めるとも言われています。

骨粗しょう症患者は、女性に多く、閉経を迎える50歳前後から急激に骨がもろくなり60代の約2人に1人、70代の約7割が骨粗しょう症と言われています。そのうち治療を受けられているのは2割程度しかいません。

骨粗しょう症には様々な治療方法があり、骨粗しょう症と診断されたら、早めの治療をお勧めします。

当院の骨塩定量検査は5分程度で、寝ているだけで痛みもありません。また骨折を起こしやすい腰や足の付け根の骨に、少ないX線を利用し簡単に検査ができます。骨の強さ（密度）を測るのにDEXA（デキサ）法を用いて検査を行っています。

現在、様々な骨密度を測定する方法がありますが、DEXA法は最も信頼の高い測定方法であり、骨粗しょう症診断基準でもDEXA法を用いて計算することが推奨されています。



からだに
いいはなし

骨塩定量のおはなし



7月13日（火）発送

後期高齢者医療保険料額決定通知書をお送りします

後期高齢者医療保険料は、皆さまが医療を受けるために必要な財源です。
期限内の納付に、ご理解・ご協力をお願いします。

■ 特別徴収（仮）をされている方

「保険料額決定通知書」に記載された令和3年度の保険料額から4・6・8月の徴収額を差し引いた金額を10月以降で調整します。特別徴収の方で口座振替による納付を希望する方は、金融機関と町民課の両方で手続きが必要です。下記までお問い合わせください。

■ 納付書払いの方

第1回目の納付期限が8月2日（月）です。
期限内に納付をお願いします。口座振替による納付を希望する方は、金融機関で手続きをお願いします。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

後期高齢者医療の医療費は、世帯の課税状況や収入額により限度額が定められています。
町・県民税非課税世帯の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付が受けられます。受診の際に「認定証」を医療機関で提示すると、限度額を超える自己負担医療費は請求されません。
また、入院の際に「認定証」を医療機関に提示すると、食事代が減額されます。
■ 令和2年度に認定証が交付され、令和3年度も引き続き対象となる方は、保険証に同封しています。
■ 申請ができる方は、被保険者証に案内文書を同封していますので、申請をお願いします。

【お問い合わせ先】 町民課 ☎ 22-3117 大正 町民生活課 ☎ 27-0112 十和 町民生活課 ☎ 28-5112

後期高齢者医療被保険者証は
7月21日（水）に発送します

新しい後期高齢者医療被保険者証は、うす紫色で8月1日から使用できます。

※発送日から1週間が経過しても届かない場合は、下記までお問い合わせください。

