

熱中症にご注意ください

環境省や気象庁では、熱中症による健康被害などの発生が予想される時は「熱中症警戒アラート」を、これまでにない危険な暑さにより重大な健康被害が発生すると予想される時は「熱中症特別警戒アラート」を発表します。これらが発表されたときは、屋外での運動を控える、涼しい屋内で過ごすなどして、熱中症に十分ご注意ください。小さなお子さんや高齢の方など、熱中症にかかりやすい方への声掛けや配慮をお願いします。

なお、熱中症特別警戒アラートは10月22日(水)まで発表される可能性があります。

◆クーリングシェルターについて

熱中症特別警戒アラートの発表時に、クーリングシェルターとして一部の公共施設や民間の

店舗を開放します。各施設ともに受け入れできる人数に制限がありますので、自宅等で過ごせる方はご利用をお控えください。また、危険な暑さの中で外出すること自体が危険な場合もありますので、十分ご注意ください。

▶アラート発表基準=千葉県内観測地点で暑さ指数(温度や湿度などを組み合わせたもの)が35以上となることが見込まれるとき

▶発表日時=危険な暑さが予想される日の前日14時ごろ

▶発表方法=防災行政無線、テレビやラジオ、インターネットなど

☎(70) 0386

●クーリングシェルター設置場所

No.	場所	利用不可日	受け入れ可能人数
1	大網白里アリーナ1階ロビー	(月) ※(月)が(祝)の場合、(火)。	30人程度
2	中央公民館1階ロビー	(祝)	10人
3	白里公民館1階ロビー	原則なし	20人
4	保健文化センター1階ロビー	(土)・(日)・(祝)	5人
5	保健文化センター2階ロビー	(月)・(祝)・室内整理日	若干名
6	農村環境改善センターいずみの里	(祝)・(月) ※(月)が(祝)の場合、(火)。	30人
7	農村ふれあいセンターやまべの郷	(祝)・(月) ※(月)が(祝)の場合、(火)。	10人
8	ウエルシア薬局大網白里店	(日)・(祝)	4人
9	イオン大網白里店	原則なし	30人

地域包括支援センターだより

～この夏「また猛暑」予想!? 元気に夏を乗り切ろう!～

昨年の夏は、統計開始(1898年)以降、2023年と並ぶ最も暑い夏となりました。連日、熱中症で搬送される高齢者のニュースを耳にする方も多かったと思います。

そして、今年の夏もまた「猛暑」となる予報が発表されました。本格的に暑くなる前から、暑さ対策について考えましょう。

◆今年も元気に夏を乗り切るコツ

- ・適切なエアコンの使用を!
 - ・こまめに水分補給をするとともに夏野菜でミネラルを補給!
カフェインやアルコールは尿を出す作用が強いため避けましょう。
 - ・自分の体力を過信しない!
昨年は熱中症にならなかったとしても、今年もならないとは限りません。気合いがあっても防ぐことはできません。
 - ・冷蔵庫に冷やしたタオルを常備!
首やわきの下、足の付け根などの太い血管があるところを冷やすと良いです。
 - ・いつもと違うと感じたらすぐに受診を!
特に高齢の方は、熱中症が重症化しやすいので注意が必要です。
 - ・近所の人と声を掛け合おう!
「体は大丈夫?」「お水飲んで?」などと声を掛け合うことで自分の体調に気がつくこともあります。
- 熱中症によって体調が悪くなり入院することになると、環境の変化により、退院後の自宅での生活も困難を感じる方がいらっしゃいます。地域包括支援センターでは、高齢者の相談窓口として、体のことや自宅での生活のことなど、本人や家族、近くにお住まいの方からの相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますので、ご相談ください。
- ☎(70) 0439

白里地区でいきいき体力測定会を開催

ご自身の身体の状態を知り、体力維持・増進や転倒予防などのアドバイスが受けられます。各測定ブースには理学療法士などの専門職を配置していますので、気になることは随時相談できます。

この機会にご自身の身体と向き合ってみませんか。

▶日時=6月27日(金)9時～、10時～、11時～、13時～、14時～

▶会場=農村環境改善センターいずみの里

▶内容=季美の森リハビリテーション病院の理学療法士・作業療法士による体力測定会

▶測定事項=質問調査(アンケート)、体力測定、インボディ測定(体の各部位の筋肉量などを測定)、足部のトラブルチェック

▶募集人数=各10人

▶申込方法=電話、窓口

※10月に中央公民館で体力測定会を実施予定。

☎(70) 0439

▼対象=認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方などでも歓迎



認知症カフェ 「あったかさスペースモクセイ」

☎(70) 0439

認知症の方やその家族、地域住民が誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有しホッとひと息つける交流の場です。

※「九十九里地域認知症家族の会 あんとんねえさく in 大網白里市」も同時開催予定。
(みやこ野2-2-10)

▼日時 6月19日(木)13時30分～15時30分

▼会場=中部コミュニティセンター1階会議室

▼内容 認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等

※自己負担。
☎(70) 0439

「もの忘れ相談会」の開催

専門職への早期相談により、状態に合わせたアドバイスや認知症に対する支援制度の説明等が受けられます。

※予約制。

▼会場=中央公民館談話室

▼内容=専門職(保健師、社会福祉士、介護支援専門員等)による認知症の個別相談

▼対象=市内在住で、もの忘れや認知症について不安がある方、家族、事業所

▼申込方法=電話

▼利用料=無料



- 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ -

8/1～

お手元の保険証(または資格確認書)は 7月31日(木)に有効期限を迎えます

7月31日(木)まででお手元の保険証(または資格確認書)は使えなくなり、8月以降の受診方法は次のとおりとなります。なお、マイナ保険証をお持ちの方にお渡しする「資格情報のお知らせ」や、マイナ保険証をお持ちでない方が現行の保険証と同じように使用できる「資格確認書」は、申請不要で7月中旬に郵送します。

◆国民健康保険

〈マイナ保険証をお持ちの方〉

今後も、マイナ保険証をご利用ください。カードリーダーの無い医療機関等や機器の不具合等により正常に受付できない場合は、マイナ保険証と資格情報のお知らせを併せて提示してください。

マイナ保険証の利用に不都合がある場合

- ・保険証の利用登録の解除申請を行うと、現行の保険証と同じように利用できる、資格確認書の交付を受けることができます。
 - ・高齢や障がい等の理由でマイナ保険証による受診が困難な方は、マイナ保険証をお持ちであっても、申請により、資格確認書の交付を受けることができます。
- ※いずれも市民課での手続きが必要です。

〈マイナ保険証をお持ちでない方〉

今後は、資格確認書を提示してください。

◆後期高齢者医療制度

今後は、マイナ保険証または資格確認書をご利用ください。※後期高齢者医療制度にご加入の方は、令和8年7月までの間、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、資格確認書がすべての方に交付されます(申請不要)。なお、この間資格情報のお知らせは送付されません。

?マイナ保険証とは?

保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことをいいます。利用登録は医療機関等の受付(顔認証付きカードリーダー)などで行うことができます。

?マイナンバーカードは持っているけど、保険証の利用登録をしたかどうか分からないときは?

医療機関等の受付に設置された顔認証付きカードリーダーにカードを置くことで確認できます(未登録の場合は、利用登録の案内が表示されます)。また、スマートフォン等を使用し、マイナポータル上で確認することも可能です。

〈マイナンバー総合フリーダイヤル〉

☎0120(95)0178

☎(70) 0334

☎(70) 0336

野焼きを原因とした火災や苦情が多く発生しています。廃棄物は適切に処理し、野焼きは行わないようにしましょう。

☎(70) 0386