

## 「ご存じですか?熱中症の予防と対処法

# 熱中症にならないために

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなかつたりすることで起こる体の不調です。

軽いものではめまいや倦怠感などですが、重症になると意識障害や死に至る場合があります。

急に暑くなった日や湿度が高い日などの環境条件と体調不良が組み合わさったりすると、熱中症を発症する危険性が高まります。



### 防ごう!熱中症!

◆こまめな水分・塩分の補給を喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう。

◆体調に気を付けて 涼しい服装で過ごし、暑いと感じたら保冷剤などで体を冷やしましょう。

◆室内は快適に エアコンなどを活用し、快適な環境を保ちましょう。

◆外出時には 日傘や帽子を着用して飲み物を持ち歩き、こまめな休息をとりましょう。

### 注意してください!

・ 昨年の市内での熱中症の9割は高齢者(65歳以上)です。熱中症予防を呼びかけ合いましょう。

・ 室内での過度な我慢は控えて、エアコンなどを効果的に使用しましょう。

・ 高温注意報などが発令された場合は、屋外での活動を控えましょう。

### こんな時は119番を!

- 「自分で水が飲めない」
- 「自分で動くことができな」
- 「意識がな」
- 「全身にけいれんがある」など

### ●問い合わせ 消防署防災安全室

☎ 53・7224

## 国民健康保険からのお知らせ

# 医療費を節減しましょう

国民健康保険(国保)は、病気のけがをしたときに、安心して医療機関にかかることができる大切な医療保険制度です。

国保から支払われる医療費は、被保険者(加入者)の皆さんの保険税と、国や県、市の負担金などで賄われています。

国保の加入者数が年々減少している中、市の国保加入者1人当たりの医療費は増加傾向にあり、県平均を上回っています。平成29年度では、38万3209円(対前年比100.5%)となり、国保の財政運営は厳しい状況にあります。このまま増加傾向が続くと、保険税の増加につながりかねません。

医療費節減のため、次のことにご協力をお願いします。

### お医者さんに上手にかかりましょう

- ◎休日や夜間受診は緊急のときのみにしなす
- ◎かかりつけ医を持ちま
- ◎重複受診は控えま

### お薬のもらい方を見直しま

- ◎お薬のもらい方に注意しま
- ◎ジェネリック医薬品を利用しま

### ●問い合わせ 保健医療課国保室

☎ 53・2111  
(内線2411~2413)

医療費の節減には、病気を「予防する」ことが重要です。市では、医療費の適正化に努めていますので、皆さんのご協力をお願いします。

### 健康診断を毎年必ず受けま

◎毎年、定期的に受けま。病気の早期発見・早期治療ができます

