

熱中症を疑ったときは

下記の症状がありますか？

軽 度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

中 度

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい(倦怠感)
- 虚脱感

重 度

- 意識がない
- けいれん
- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない

症状があるときは、次の対処をしましょう

1 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

- 氷のう等があれば、首、わきの下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



2 水分・塩分を補給する

- 自力で水分を摂取できる場合は、水分・塩分を補給しましょう
- 意識がないときは、無理に水を飲ませてはいけません

3 症状がよくなりえないときは、医療機関を受診する

- 本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



- 症状がよくなったときは、そのまま安静にして十分に休息をとりましょう。無理せず、動けるようになったら活動を始めましょう

中度・重度の場合は、病院に搬送しましょう

少しでも意識がおかしい場合はすぐに病院に搬送しましょう

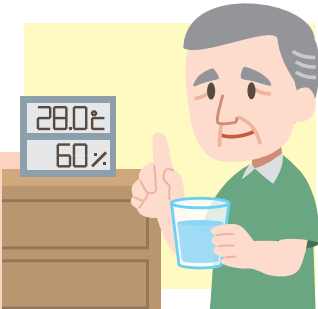


高齢者と子どもは、特に熱中症にご注意を

高齢者

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。

- のどが渇かなくても水分補給をする
- 部屋の温度をこまめに測る



子ども

子どもは体温調節機能が十分発達していません。気温の高い日は、地面に近いほど気温が高くなるため注意が必要です。

- 顔色や汗のかき方を観察し、適切な対応をする
- のどの渇きにに応じて、自分で水分補給ができる能力を身に付けさせる



問合せ

健康推進課

☎内線 4 3 4

国民健康保険等のお知らせ

納入通知書は6月中旬に送付します

平成28年度の国民健康保険料は、平成27年中の所得を基に、年間の保険料を計算しています。

▶普通徴収(口座振替・納付書による納付)の方

6月～平成29年3月の年10回の納付となります。口座振替の1回目の引き落としは、6月30日(休)です。

▶特別徴収(年金から差し引いて納付)の方

平成27年度から引き続き、特別徴収の方は、2月の保険料と同額が仮徴収(4・6・8月)の納付額となります。

<特別徴収の対象となる世帯>

次のすべてに該当する世帯の方は、特別徴収の対象です。

- 世帯主が国民健康保険に加入している
- 世帯内の国民健康保険加入者全員が65～74歳
- 世帯主の特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上
- 国民健康保険料と介護保険料の合計額が、年金受給額の2分の1を超えない

◎年度の途中で75歳になる方

年度の途中で後期高齢者医療制度へ移行する方は、あらかじめ75歳の誕生日の前月分までの保険料を計算しています。

◎非自発的な理由で失業した方は国民健康保険料の軽減申請を

企業の人員整理や倒産による解雇等、非自発的な理由による失業で、国民健康保険に加入した方の保険料が、離職日の翌日の属する月からその翌年度末まで軽減されます。本人または世帯主が、雇用保険受給資格者証・保険証を持参して申請してください。

国民健康保険料のお支払いは口座振替が原則です

保険証、預(貯)金通帳、通帳で使用している印鑑を持って、金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、各区民事務所、区役所1階国保年金課で口座振替の手続きができます。

●キャッシュカードで登録手続きができます

区役所1階国保年金課では専用端末機に金融機関のキャッシュカードを通し、暗証番号を入力するだけで口座振替の手続きができます。届出印や通帳は必要無く、原則として、申込日の翌月から口座振替を開始します。※申し込みができる金融機関については、お問い合わせください

申し込みに必要なもの

普通預金、通常貯金のキャッシュカード・国民健康保険証の証記号番号のわかるもの(保険証、保険料の通知書等)
※口座名義人本人の申し込みが必要

国民健康保険料・介護保険料の減額、免除

被保険者が、災害等により重大な損害や事業の休・廃止または失業、長期入院等で収入が著しく減少し、保険料を納められなくなった場合、申請があった月以降の保険料を一定期間、減額または免除する制度があります。

ただし、通常の退職による収入減などは対象になりません。

申請・相談・問合せ

- ▷国民健康保険に関すること…国保年金課(区役所1階) ☎内線 2 3 7 5
- ▷口座振替に関すること……………国保年金課(区役所1階) ☎内線 2 3 8 6
- ▷介護保険に関すること……………介護保険課(区役所2階) ☎内線 2 4 4 1