



愛さん

～熱中症予防について～

【熱中症予防の基本】 【熱中症になったときは】

- | | |
|-------------|------------|
| ①こまめな水分補給 | ①涼しい環境への避難 |
| ②長時間の日光は避ける | ②脱衣と冷却 |
| ③室内換気 | ③水分や塩分の補給 |
| ④健康管理 | ④医療機関へ運ぶ |



沖縄県
ホームページより



<重症度に応じた症状/対処法>

熱中症重症度(1)

【症状】めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり
【対処法】水分・塩分を補給しましょう。



熱中症重症度(2)

【症状】頭痛、吐き気、倦怠感
【対処法】足を高くして休みましょう。水分・塩分を取りましょう。



熱中症重症度(3)

【症状】意識がない、高体温、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに走れない歩けない
【対処法】水や氷で冷やしましょう（首、脇の下、足の付け根など）

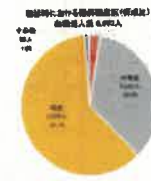
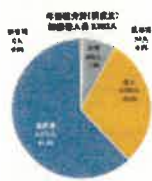


ためらわず、すぐに救急車を呼ぶ!

救急搬送状況（総務省消防庁）（外部リンク）

全国の熱中症による救急搬送状況 令和7年6月16日～6月22日（速報値）

都道府県	救急搬送人員	軽症	中等症	重症	死亡
北海道	1	1	0	0	0
青森県	0	0	0	0	0
岩手県	0	0	0	0	0
宮城県	0	0	0	0	0
秋田県	0	0	0	0	0
山形県	0	0	0	0	0
福島県	0	0	0	0	0
茨城県	0	0	0	0	0
栃木県	0	0	0	0	0
群馬県	0	0	0	0	0
埼玉県	0	0	0	0	0
千葉県	0	0	0	0	0
東京都	0	0	0	0	0
神奈川県	0	0	0	0	0
新潟県	0	0	0	0	0
富山県	0	0	0	0	0
石川県	0	0	0	0	0
福井県	0	0	0	0	0
山梨県	0	0	0	0	0
長野県	0	0	0	0	0
岐阜県	0	0	0	0	0
静岡県	0	0	0	0	0
愛知県	0	0	0	0	0
岐阜県	0	0	0	0	0
三重県	0	0	0	0	0
滋賀県	0	0	0	0	0
京都府	0	0	0	0	0
大阪府	0	0	0	0	0
兵庫県	0	0	0	0	0
奈良県	0	0	0	0	0
和歌山県	0	0	0	0	0
鳥取県	0	0	0	0	0
徳島県	0	0	0	0	0
香川県	0	0	0	0	0
高松市	0	0	0	0	0
愛媛県	0	0	0	0	0
高知県	0	0	0	0	0
福岡県	0	0	0	0	0
佐賀県	0	0	0	0	0
大分県	0	0	0	0	0
熊本県	0	0	0	0	0
鹿児島県	0	0	0	0	0
沖縄県	7	7	0	0	0
合計	7	7	0	0	0



<<沖縄県における救急搬送状況>>

- 7人（全国：175人）（5月1日～5月4日）
- 6人（全国：240人）（5月5日～5月11日）
- 41人（全国：738人）（5月12日～5月18日）
- 47人（全国：1,077人）（5月19日～5月25日）
- 15人（全国：432人）（5月26日～6月1日）
- 62人（全国：1,171人）（6月2日～6月8日）
- 126人（全国：966人）（6月9日～6月15日）
- 98人（全国：8,603人）（6月16日～6月22日）

※参照データ：総務省消防庁HP「熱中症情報」

全国の熱中症による救急搬送状況

○年齢区分別（構成比）

総搬送人員8,603人

<<内訳>>

- 高齢者：5,316人（61.8%）
- 成人：2,583人（30.0%）
- 少年：650人（7.6%）
- 乳幼児：54人（0.6%）

○初診時における傷病程度別（構成比）

総搬送人員8,603人

<<内訳>>

- 軽症：5,260人（61.1%）
- 中等症：3,032人（35.2%）
- 重症：210人（2.4%）
- その他：83人（1.0%）
- 死亡：18人（0.2%）

○発生場所別（構成比）

総搬送人員8,603人

<<内訳>>

- 住居：3,464人（40.3%）
- 道路：1,832人（21.3%）
- 公衆（屋外）：943人（11.0%）
- 仕事場①：798人（9.3%）
- 公衆（屋内）：658人（7.6%）
- その他：409人（4.8%）
- 教育機関：324人（3.8%）
- 仕事場②：175人（2.0%）

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう!!
【目安：1時間にコップ1杯程度】



1向上会開催!

in 泡瀬第一公民館



祝辞



カラオケ大会
優勝者

東部北園域 地域活動紹介



カチャーシーカチャーシー
(東シスターズ)



1しあわせランチ会開催!

in 泡瀬第三公民館



6月21日(土)11時30分～、泡瀬第三公民館にて『しあわせランチ会』が開催されました!!

中庭では冷たい流しそうめんが準備されており、皆さん流しそうめんをととても堪能されていました。

おしらせ

介護保険負担割合証について

○介護保険負担割合証とは

介護保険サービスを利用した場合、原則として費用の1割～3割を自己負担するのですが、介護保険負担割合証とは、利用者負担割合が1割、2割または3割のいずれかをお知らせするものです。

○介護保険負担割合証は皆に届くの?

介護保険負担割合証は、65歳以上の全員に届くわけではありません。

要介護・要支援認定を受けた人、または介護予防・日常生活支援事業における事業対象者となった人に送付されます。認定を受けた方は、サービスの有無に関わらず送付されます。

○負担割合証には適用期間があります

適用期間は毎年8月1日～翌年7月31日までです。

前年の所得に応じて、利用者負担割合を決定し毎年7月中旬に新しい負担割合証が送られてきます。

○お願い

現在サービスを利用されている方、これからサービスを利用される方も利用開始時に必要になりますので、新しい負担割合証が届きましたら大切に保管してください。届きましたら、担当ケアマネージャーや利用しているサービス事業所、施設に提示してください。

介護保険負担割合証	
姓 名	
生 年 月 日	
住 居 地	
介護保険被保険者番号	
利用開始日	
利用終了日	
負担割合	1割 2割 3割
備考	

利用者負担割合が記載されます。

介護保険被保険者証とセットにして、大切に保管してくださいね～!!



沖縄市地域包括支援センター東部北 愛聖

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援します

☎ 098-937-1100

*お気軽にご相談ください



TOUBUKITAAISEI