

## 冬に注意してほしいこと 知ってほしいこと

### ヒートショックにご注意を！

図健康体育課(すこやか) ☎87-0888

冬の間、浴室や脱衣場・トイレなど室内でも特に寒いと感じる場所はありませんか。そのような時に注意してほしいのが「ヒートショック」です。

例えば暖かい部屋から寒い場所へ移動すると、気温の差が急激な血圧の変動に繋がり、脳や心臓などに悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。この現象がヒートショックです。

急激に血圧が上昇すると体が耐え切れず、脳卒中や心筋梗塞の発症を招きます。特に入浴中の急変は、溺水や溺死など重大事故に繋がりがかねません。

お家で高齢者が入浴する際は、家族が常に声掛けをしながら入浴を見守りましょう。

### 安全に入浴するための注意事項

- ①入浴前に脱衣所や浴室を**事前に暖める**
- ②湯温は**41度以下**、湯につかる時間は**10分まで**を目安
- ③浴槽から急に立ち上がらない  
立ちくらみに気を付ける
- ④食後すぐや飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤入浴する前は同居者に声をかけて意識してもらう



### 救急車が必要か判断に迷ったときは #7119

図消防本部 ☎88-0400

このまま様子を見る？

病院へ行く？

救急車を呼ぶ？



冬季は通常時より道が悪く1件辺りの救急対応時間が長くなる傾向にあり、救急車を必要としない軽症者の利用が増えることは、緊急に処置を要する救急への対応に支障が出る恐れがあります。

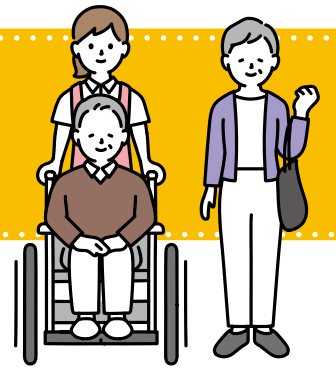
救急車が必要か判断に迷ったときは、**#7119**に問い合わせてください。

限りある救急車は、本当に緊急を要する人が利用できるよう救急車の適正利用にご協力をお願いします。

こどもの場合は

☎#7119 ☎#8000

## 高齢者の在宅生活を支援します



暮らしの負担を軽くし、安心安全に暮らせるよう、勝山市ではさまざまな支援を行っています。対象や費用についてまとめました。

図健康体育課(すこやか) ☎87-0888

### 配食サービスを通した見守り

調理などが困難な方に、健康などを考慮した食事を配達し、安否確認を行います。

**対象** 65歳以上の高齢者世帯などで、福祉票に登録されている方

**費用** 1食250円

**相談先** 地区の民生委員

### 障害者控除の認定

次の方は、障害者控除の対象となり、1月下旬に「障害者控除対象者認定書」を送付します。

**対象** 令和7年12月31日時点で要支援2または要介護1～5の認定を受けている方

**相談先** 健康体育課

### タクシー初乗り料金を助成

**対象** 65歳以上の要介護2以上の認定を受けた方などで、常時車椅子を使用または寝たきりの方

**費用** リフト付きタクシーなどの初乗り料金  
年間36回まで

※車椅子用は上限690円

**相談先** 健康体育課

### 障害者控除の区分

要介護度	控除区分
要支援2、要介護1、要介護2	障害者控除
要介護3、要介護4、要介護5	特別障害者控除

### 緊急時に備えてご準備を！

#### 緊急通報システムを設置

病弱なために緊急時の対応が困難な世帯に設置します。

**対象** 65歳以上のひとり暮らし世帯などで、福祉票に登録されている方

**費用** 固定電話型：無料

LTE回線型：1,210円/月

(通話料は自己負担)

**相談先** 地区の民生委員

#### 救急医療情報キットを配布

自宅での緊急時に救急隊へ医療情報などを知らせるためのキットを配布します。冷蔵庫内のわかりやすい場所に保管しましょう。

**対象** 65歳以上の高齢者世帯など(日中のみ高齢者世帯も含む)

**費用** 無料

**相談先** 地区の民生委員



### 地区の民生委員への相談が難しい方へ

支援のことについて民生委員に相談をしたいが、自分の地区の民生委員がどなたかわからない・連絡ができないといった場合には、健康体育課までご相談ください。

相談先▶健康体育課(すこやか) ☎87-0888