

## 熱中症予防対策を始めましょう

近年、気候変動の影響もあり、熱中症による救急搬送者や亡くなる方も増えています。令和3年度の熱中症による死亡者数は約700人でした。

政府は、4月に「熱中症対策推進会議」を開催し、昨年3月に策定した「熱中症対策行動計画」を改訂しました。

中期的な目標を

①熱中症による死亡者数ゼロにむけて、令和12年までの間、死亡者数が年1000人を超えないようにすることを目指し、顕著な減少傾向に転じさせる。

②顕著な高温が発生した際に死亡者数を可能な限り減らすことを目指す。

としています。

今夏の気温は全国的に高くなると予想されています。

熱中症は、近年5月頃から増え始めています。体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすいため、本格的に暑くなる前から対策を始めましょう。

## 暑くなる前に備えておくこと

①体が暑さに慣れていくことを「暑熱順化」といいます。日ごろ

から運動をして汗をかくことが有効です。

②のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

③疲れているときは熱中症にかかりやすくなります。休息をとりましょう。

④バランスの良い食事をとるよう心がけましょう。

⑤高齢の方や子どもたちは熱中症にかかりやすいので声をかけ合いましょう。

⑥エアコンや扇風機などが使えるよう手入れをしておきましょう。

⑦一昨年からテレビ等で熱中症警戒アラートが配信されています。アラートが出された日は暑さを避ける工夫をしましょう。

スマートフォン等お持ちの方はラインアプリからも見ることができます。



熱中症予防対策  
情報配信アプリ  
(環境省)

問 健康こども課健康づくり班  
☎(82)3400

## 高齢者肺炎球菌予防接種費用を助成します

高齢者肺炎球菌予防接種は肺炎球菌による肺炎の重症度と死亡のリスクを軽減させる効果があります。接種を希望する方は、医療機関へ予約し接種を受けてください。

### 対象

町内に住民登録があり、過去に23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに該当する方

①令和4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳の誕生日を迎える方で接種を希望する方

※対象年齢を5歳刻みとするのは、令和6年度までの予定です。

②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害(身障手帳1級程度)のある方またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方で接種を希望する方

### 接種期限

令和5年3月31日(金)

### 助成額

2,000円

問 健康こども課健康づくり班  
☎(82)3400

## 元気☆はつらつ運動教室を開催します

年間を通じて気軽に参加できる運動教室です。筋力アップ体操で健康づくりに取り組みませんか。

### とき

①町民会館大ホール

原則毎月第1・3金曜日

午前10時～11時

(受付 午前9時30分～)

②図書館ハイビジョンホール

原則毎月第2・4金曜日

午前10時～11時

(受付 午前9時30分～)

### 内容

健康運動指導士の指導によるストレッチや筋力アップ体操等

### 対象

・町内在住の65歳以上の方で介助を必要としない方

・主治医に運動制限をされていない方

参加費 無料

持ち物 タオル・水・運動ができる服装、運動靴

申込 初めて参加する方は、福祉課介護班へお問い合わせください。

さい。

問 福祉課介護班  
☎(84)1257