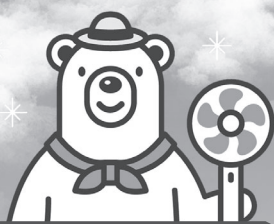


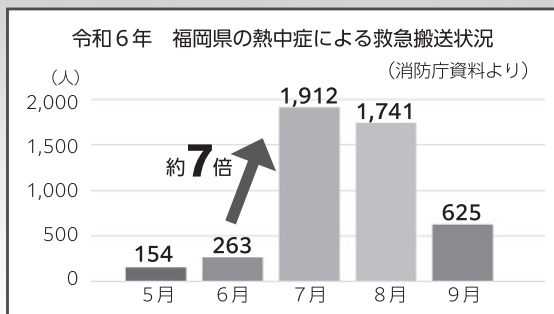
7月・8月に急増！

熱中症に注意して 暑い夏を楽しもう！



7月になると気温や湿度が高くなる夏が本格的に始まります。熱中症は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなることによって体内に熱がこもり発症します。室内で何もしていないときに発症する場合もある熱中症は、気温がそれほど高くない日でも湿度が高く風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。人の体は暑い環境で運動や作業を始めてから3～4日経たないと体温調整がうまくできません。このため急に暑くなる7月から熱中症の症状を訴える人が急増します。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけながら周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎ、暑い夏を楽しみましょう。

☎ 役場健康子育て応援課健康・子ども保健係（☎ 31-5001）



熱中症に対して特に注意が必要な人は

- ▶ **高齢者** 人の体に含まれる水分量は、加齢とともに少なくなるため、熱中症の発症率が高くなっています
- ▶ **子ども** 体温調節能力が未熟なため熱中症のリスクが高く、特に乳幼児は注意が必要です
- ▶ **肥満傾向** 軽い運動でも熱が発生しやすく、また脂肪が熱の放散を妨げるため、重症化のリスクが高まります

熱中症の主な症状は

- ▶ **軽度** めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、多汗、顔色が悪いなど
- ▶ **中度** 頭痛、吐き気、だるさ、嘔吐など
- ▶ **重度** 呼びかけへの返事がおかしい、意識がない、けいれん、まっすぐ歩けない、体温が異常に高いなど

熱中症を予防するために



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする

のどが渇いたと感じたときには、すでに体の中の水分が不足し始めていることが多く、汗で知らないうちにたくさん水分が失われています。時間を決めて、一度にたくさんではなく、こまめに少しずつ、定期的に水分をとりましょう。「のどが渇いていなくても水を飲む」ことは熱中症予防の基本です。毎日の心がけが、自分の体を守ります。



気温や湿度の高い日には、我慢せず、適度にエアコンなどを使用する

暑さや蒸し暑さがひどい日は、無理をせずに、エアコンや扇風機を使って室内を快適な温度に保ちましょう。高温多湿の環境では、体の熱が外に逃げにくくなり、体温が上がってしまうことで熱中症にかかります。「節電のために」とエアコンの使用を我慢してしまうと、かえって体に大きな負担がかかり、命に関わることもあります。我慢よりも、体の安全を優先しましょう。



日頃から規則正しい食事と睡眠で体調を整える

普段から元気な体を作っておくことで、暑さへの耐性が高まります。ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を多く取るなど、バランスの良い食事を心がけましょう。また、睡眠不足が続くと体の免疫力が下がり、暑さに弱くなります。大人は7～8時間、子どもは8～10時間を目安に睡眠をとりましょう。暑さに強い体を作ること、熱中症のリスクを減らせます。

現在皆さんが使用している被保険者証（青色）と「資格確認書」（青色）の有効期限は、7月31日までです。

昨年の12月から被保険者証の発行はなくなり、病院受診には基本的にマイナ保険証を利用する仕組みに変わりました。福岡県後期高齢者医療広域連合では、8月1日から使用できる「資格確認書」（紫色）を、後期高齢者医療制度に加入する人に、マイナ保険証の有無に関わらず7月下旬までに郵送します。有効期限は、令和8年7月31日までの1年間です。マイナ保険証で受診受付が難しいときは、今回お送りする新しい資格確認書で、8月1日以降もこれまで通りの医療を受けることができます。7月31日までに新しい資格確認書が届かない場合は、役場住民課保険年金係まで問い合わせください。

☎ 福岡県後期高齢者医療広域連合（☎ 092-651-3111）
役場住民課保険年金係（☎ 82-5966）

▶ 資格確認書に限度額の適用区分を併記します

入院時などに医療機関に提示する限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証も、被保険者証と同じように発行はなくなりましたが、限度額の適用区分は資格確認書に併記します。

昨年度中に限度額適用認定証などの交付を受けた人、すでに限度額の適用区分が併記された資格確認書をお持ちの人は新しい資格確認書に限度額の適用区分が併記されています。新規で資格確認書に限度額の適用区分の併記を希望する人は役場住民課保険年金係で申請ください。

▶ 資格確認書の自己負担割合を確認ください

8月から令和8年7月までの1年間に医療機関で受診する際の医療費の自己負担割合は、令和6年中の所得をもとに判定を行います。自己負担割合は1割、2割、3割のいずれかです。同じ世帯の被保険者いずれかの人の住民税課税所得が145万円以上あるとき、自己負担割合は3割となります。ただし、住民税課税所得が145万円以上でも次の①または②に該当し、役場住民課保険年金係に申請を行うと、自己負担割合は1割、または2割となります。

① 同じ世帯の被保険者が2人以上の場合

被保険者全員の収入の合計が520万円未満

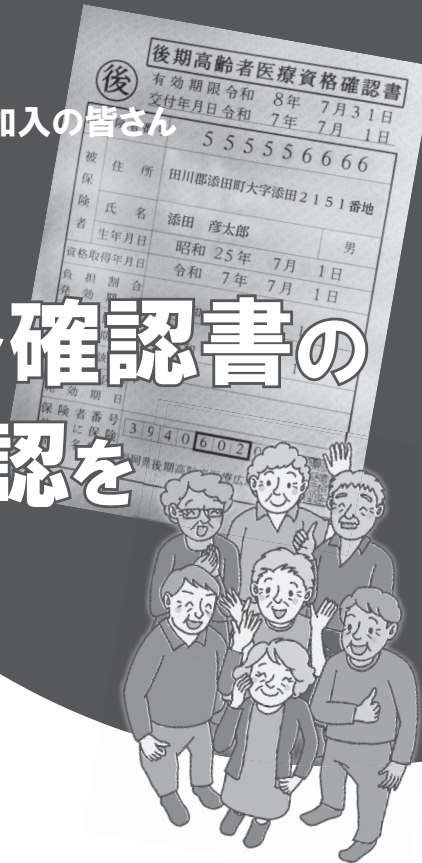
② 同じ世帯の被保険者が本人のみで次の①または②に該当する場合

① 本人の収入が383万円未満

② 本人と同じ世帯の70歳から74歳までの人の収入の合計が520万円未満

後期高齢者医療に加入の皆さん

新しい 資格確認書の 確認を



▶ マイナ保険証を利用ください

マイナ保険証にはさまざまなメリットがあります。マイナ保険証をお持ちの人は、ぜひご利用ください。

◎ マイナ保険証のメリット

- ▷ 薬や受診の履歴に基づいた、より良い医療が受けられます
- ▷ 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます
- ▷ 救急現場で、搬送中適切な応急措置や病院の選定などに活用されます

☎ マイナンバー総合フリーダイヤル（☎ 0120-95-0178）



国民健康保険に加入の皆さんは

国民健康保険の被保険者証と資格確認書の有効期限も7月31日です。また、被保険者証の新規発行もなくなりました。加入者の皆さんには、7月下旬までに、8月1日から使用できる「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証の有無に応じて郵送します。新しい資格確認書と資格情報のお知らせの有効期限は、令和8年7月31日です。7月31日までに届かない場合は、役場住民課保険年金係まで問い合わせください。

▶ マイナ保険証を持っている人

→ 「資格情報のお知らせ」を郵送します

▶ マイナ保険証を持っていない人

→ 「資格確認書」を郵送します

