

後期高齢者医療費保険者証の更新について

現在、長寿医療（後期高齢者医療）に加入している方が使用している保険証は、有効期限が7月31日までとなります。新しい保険証が届きましたら、8月1日以降に、現在ご使用の保険証を市役所市民課、または白沢総合支所市民福祉課へお返しください。

なお、保険証が届かなかったり、記載されている内容に誤りや不明な点がありましたら、市民課国保年金係までお問い合わせください。
※住民税非課税の方などに交付されている「限度額適用・標準負担額減額認定証」も有効期限が7月31日までとなり

ます。引き続き交付を受ける場合は、更新の手続きをしてください。
▽更新の手続きに必要なもの
被保険者証、認印

平成21年度 保険料のお知らせ

平成21年度の保険料が確定しましたので、後期高齢者医療保険料賦課決定通知書・納入通知書を8月中に送付します。また、すでに4月の年金か

ら特別徴収（年金から天引き）が始まっている方にも通知書を送付しますので、ご確認ください。
なお、4月の年金から特別徴収となっている方は、現在、前年度と同額の保険料となつていますが、保険料が確定したことに伴い、今後、年金から天引きされる保険料の額が調整されます。

◆問い合わせ先
市民課 国保年金係
（☎内線125～127）

利用していますか？ジェネリック医薬品

— どうすればジェネリック医薬品がもらえるの？ —

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた後に発売される、新薬と同じ有効成分で作られた薬です。薬の開発費が新薬より安いので、新薬より安価に販売されています。

ジェネリック医薬品をもらうには

ジェネリック医薬品は次の手順でもらうことができます。

- ①医療機関の窓口でジェネリック医薬品希望カードを提出する。
保険証や診察券と一緒にカードを提出します。カードが無いときは主治医や薬剤師に口頭で伝えましょう。
- ②処方箋を確認する。
病気の状態やお医者さんの判断で、ジェネリック医薬品が使用できない方もいます。詳しくは主治医にご相談ください。
- ③薬局でジェネリック医薬品を希望する。
処方箋を持参し、薬剤師にジェネリック医薬品の希望を伝えます。
- ④薬剤師と相談し、ジェネリック医薬品を選ぶ。
ジェネリック医薬品が複数ある薬もありますので、薬剤師に薬の効果や価格などを説明してもらい、ジェネリック医薬品を選びましょう。

ジェネリック医薬品は法律により、品質・安全性が確認されて販売されています。切替に不安のある方は、短期間だけジェネリック医薬品を試すこともできますので、医師や薬剤師に相談し使用してください。

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

TOTO製石油給湯機点検のお願い

1995年8月～1999年6月製造のTOTO製石油給湯機（ボイラー）の一部の機種におきまして、給湯機の一部不具合により事故に至る可能性があります。対象製品で未だ点検がお済でない場合は点検（部品交換）を無料で実施させていただきます。ご愛用の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、まずはご一報の程、よろしくご依頼申し上げます。

●型式名・製造年月が下記に該当するものが対象製品となります。

型式名	RPE32K〇〇 RPH32K〇〇	製造年月	1995年(平成7年)8月
	RPE40K〇〇 RPH40K〇〇		～1999年(平成11年)6月まで
	RPE41K〇〇 RPH41K〇〇		※製造番号の頭4ケタが製造年月を表します

【お問い合わせ・ご連絡先】
給湯機点検コールセンターフリーダイヤル(料金無料)0120-444-309
受付時間：午前9時～午後5時30分（土・日・祝日を除く）

水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

- (南) 浜野和水道(33-2788)
- 本宮市本宮字塩田49番地2
- (南) 本宮設備(33-2500)
- 本宮市本宮字南町1-44番地1
- (南) タカトク設備(33-2183)
- 本宮市本宮字南町109番地
- オオナミ(株)(33-1001)
- 本宮市高木手戸崎63番地3
- 本宮市高木手戸崎3番地
- (南) 佐藤商会(33-5975)
- 本宮市仁井田字富士内1番地1
- (南) 光設工業所(33-1805)
- 本宮市青田字孫市2番地25
- (株) タカマツ(33-1242)
- 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- (株) 大敬工業所(48-1305)
- 大玉村玉井字中森3番地
- (株) 小山設備(33-3031)
- 本宮市本宮字仲町39番地
- (南) 須藤住機工業(34-5500)
- 本宮市本宮字小幡33番地1

健康づくり特別シリーズ⑤

熱中症に注意しましょう

熱中症とは、暑さによって起こる障害の総称で、高温多湿で風がなく、日差しが強いときに起きやすくなります。ただし、室内でも起こりますので、体育館での運動時や、暑い室内も注意が必要です。特に、高齢者や子どもは熱中症にかかりやすく、自宅な

どで倒れることもあります。軽い症状から急激に症状が悪化することもあり、決して軽視できない病気です。しかし、熱中症は適切な予防法を知っていれば防ぐことが可能です。また、発生してしまったときは、正しく対処することが大切です。



熱中症の予防法

①暑さを避けましょう。
（日傘をさす、帽子をかぶるなど）

②服装にも工夫しましょう。
（吸水性に優れた素材を選ぶなど）

③こまめに水分を補給しましょう。
※アルコールは、尿の量を増やしたり体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。

④急に暑くなる日に注意しましょう。

⑤個人差があることを考慮しましょう。

⑥集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

※これらの条件が重なると熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症の応急処置

- ①涼しい環境（風通しのよい日陰など）へ避難する。
- ②衣服を脱がせて、冷水や水で体を冷やす。
- ③水分・塩分（食塩水やスポーツドリンクなど）を補給する。
- ④意識がないときや意識に混乱が見られるとき、または、自力で水分の摂取ができないときは医療機関へ運ぶ。

高齢者は

脱水症状に要注意

脱水症状とは、体内の水分量が不足して起こる症状のことです。主な症状としては、めまい、吐き気、発熱、元気がない、意識障害などがあります。

特に、高齢者は体内の水分量が少なかったり、のどの渇きを感じにくいなどの理由から、脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分をとるように努め、寝る前にも水分をとるようにしましょう。また、入浴はぬるめ短時間にしましょう。

◆問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり係
（☎内線1333）

乳幼児の熱中症に注意

乳 幼児は体温調節機能がまだ十分に発達していません。そのため、高齢者と同様に熱中症のリスクが高く、十分な注意が必要です。
気温が高い日に散歩などをする場合、身長の高い幼児は大人に比べ地面に近く、アスファルトの照り返しを感じやすい高温の環境となります。ベビーカーに乗せた時と同様です。

また、炎天下の車内は数分で車内温度が50度以上に急上昇します。わずかな時間でも子どもだけを車内に取り残さないようにしましょう。

子どもを十分に観察し、環境条件に応じて服装を選ぶことも大切です。
また、水分をこまめに飲ませ、日頃から暑さに慣れさせるようにしましょう。

熱中症の分類と症状

分類	症状
I 度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・脱力感
III 度	意識障害・けいれん・手足が動かない・高体温

I 度の症状………すぐに涼しい場所へ移り体を冷やすこと、水分を与えることが必要です。そして誰かがそばに付き添って見守り、改善しない場合や悪化する場合には病院へ搬送します。

II 度・III 度の症状………すぐに病院へ搬送します。

熱中症を引き起こす条件

【環境】

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い

【からだ】

- ・激しい労働や運動によって体内に著しい熱が産生される
- ・暑い環境に体が十分に対応できていない