



## 熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えます。

熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

### 高齢者の特徴

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

☺部屋の温度をこまめにチェック！

(普段過ごす部屋には温度計を置く事をお奨めします)

☺室温28℃を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

☺のどが渇く前に**水分補給！**

☺のどが渇かなくてもこまめに**水分補給！**

☺外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も！

☺無理をせず、適度に休憩を！

☺日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液\*などを補給する

\*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



## 介護保険サービス利用者負担について



—平成27年8月から一定以上所得がある方の利用者負担が変わります—

### ●内 容

第1号被保険者(65歳以上)の方のうち、一定以上の利用者負担割合が、平成27年8月1日から2割ただし、1ヶ月の利用者負担には上限額があります。負担が2割になるわけではありません。

平成27年7月初旬までに要介護(支援)認定を受けている

平成27年7月中旬頃に、各区役所から一斉に送付します。

1割または2割が記載されます

平成27年7月初旬以降、新たに要介護(支援)認定を受けた方

要介護(支援)認定決定時に、介護保険証と一緒に送付します。

### ●介護保険負担割合証

平成27年8月1日以降は、利用している介護サなどに、介護保険証と一緒に、ご提示いただく必要ありません。

**届きましたら、まず担当ケアマネジャーに届いた旨ご連絡下さい。**

介護保険負担割合証	
交付年月日 年 月 日	
番 号	
被 住 所	
フリガナ	
氏 名	
生年月日	年 月 日 性別
利用者負担の割合	適 用 期 間
割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
割	開始年月日 平成 年 月 日 終了年月日 平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

