

## 冬に起こりやすい浴室での事故防止に備えておきたいこと

冬に起こりやすい家や居住施設内の浴槽での事故の多くは、「ヒートショック」に関連していると言われています。「ヒートショック」とは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害と捉えられており、失神したり、心筋梗塞や不整脈、

脳梗塞を引き起こすことがあり、特に冬場に多く見られます。また、高齢者に多いのが特徴とされています。特に入浴では、暖かい室内⇒温度の低い脱衣所や浴室⇒暖かい湯に入るという温度変化が大きくなり血圧の激しい変動が発生するため注意が必要です。

### ○ヒートショックでの事故を防ぐためのポイント

#### ◆入浴前の注意ポイント

- 1 脱衣所や浴室を暖めましょう。(断熱性の向上と暖房設備の導入を検討も)
- 2 こまめな水分補給をしましょう。
- 3 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 4 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。



※一人暮らしの場合、親族、知人に入浴前・後に携帯電話で着信を残す、メールやLINEで連絡を入れるなど工夫しましょう。また信頼できる方に、「〇時になっても電気が消えない」、「〇時になっても電気がつかない」場合は、自宅の様子を見に来てもらえないか相談しておきましょう。

#### ◆入浴時の注意ポイント

- 1 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 2 湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、温度計やタイマーを活用して見える化しましょう。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう。

<参考>消費者庁「年末年始に増加する高齢者の事故に注意しましょう！」(令和4年12月27日)、消費者庁「高齢者の事故を防ぐために」(令和3年12月8日)、政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」

○お問い合わせ 地域包括支援センター (内線602)

## 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

令和6年10月1日より上記予防接種が開始されました。今年度の予防接種に関する書類は医療機関に設置されておりますので、希望する方は医療機関を受診してください。

#### 【接種期間】

令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

#### 【対象者】

最上町に住所を有する①②に該当する方

- ①65歳以上の方
- ②60～65歳未満の身体障害者1級に準ずる方

※②該当の方は、医療機関を受診する際に身体障害者手帳を必ずご持参ください。

#### 【自己負担額】

■町内医療機関(最上病院・永井医院)

- ・高齢者インフルエンザ 1,800円
- ・新型コロナウイルス感染症 4,700円

■町外医療機関

希望する医療機関にお問合わせください。

#### 【助成額】

- 高齢者インフルエンザ  
接種1回に限り 1,800円助成
  - 新型コロナウイルス感染症  
接種1回に限り 11,800円助成
- ※生活保護の方は無料となります。  
健康福祉課へ事前に申請してください。

#### 【予約の有無】

最上病院にて新型コロナウイルス感染症予防接種を希望する方は予約が必要です。

予約時間 月～金  
8:00～16:30

○お問い合わせ 健康づくり推進室(内線606)

## マイナンバーの保険証利用 (令和6年10月時点)

△ご注意ください!

# 12月2日から 現行の健康保険証は発行されなくなります

※令和6年12月2日時点で有効な健康保険証は最大1年間有効です

とってもカンタン!

医療機関等を受診の際は

マイナンバーカードをご利用ください!

### 1 受付



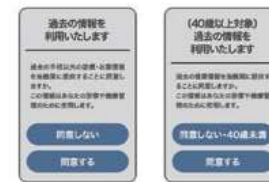
### 2 本人確認

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



### 3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。



### 4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに!

## 大切なお知らせ

- ・令和6年12月2日の時点でお手元にある有効な健康保険証は、12月2日以降、**最長1年間(令和7年12月1日まで)**使用可能です。
- ・令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、**お手元にある健康保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」**が交付され、引き続き、**医療機関・薬局等を受診することができます。**
- ・マイナ保険証をお使いの場合は、**マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意下さい。**

※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。マイナポータルでも確認できます。