

冬に起こりやすい「ヒートショック」にご注意を!!

冬場は住宅内や浴室で、「ヒートショック」に関連する事故が発生しやすいと言われています。「ヒートショック」とは、温度の急激な変化によって血圧が大きく上下し、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞等の健康被害を引き起こすことです。高齢者に多く発生するのが特徴だと言われています。

特に入浴時には、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室を経て湯船に入るまで、急激な温度変化が生じやすくなり、血圧の急激な変動が起こ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の検討も)
- 2 こまめな水分補給をしましょう。
- 3 食後すぐの入浴や、飲酒后、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、自宅に様子を見に来てもらえないか相談をしておきましょう。



【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！」(令和6年2月)

○お問い合わせ先 地域包括支援センター (内線602)

バイタルネットとの健康増進に関する連携協定

10月17日、町は株式会社バイタルネットと「健康増進等に関する連携協定」を締結しました。

この協定は、町民の皆さまが住み慣れた地域で心身ともに健康に暮らしていくため、同社が持つ医療・健康支援のノウハウを活用し、健康教育事業の講師派遣や健康づくりのためのイベントでの健康関連機器のレンタルなどを通して、町がより効果的に事業展開できるよう協力を得るものです。

町では本協定を受けて、これまで以上に多くの町民の皆さまの健康増進に繋がる事業を展開していきますので、ぜひ事業にご参加ください。



写真左：株式会社バイタルネット
新庄支店長 齋藤 康範 氏

帯状疱疹、子宮頸がんワクチンについて

●帯状疱疹ワクチン

予診票等の必要書類は医療機関にありますので、接種を希望する対象者は、接種期間内に受診ください。

1. 令和7年度助成対象者 (過去に接種したことがある方は対象外です。)

最上町に住所を有する①②③に該当する方 ※対象者一覧をご確認ください。

- ①令和7年度内に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
- ②100歳以上の方 (令和7年度のみ対象)
- ③60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方

※<対象者一覧> *生活保護の方は、事前に健康センターへ申請が必要です。

年 齢	生 年 月 日	年 齢	生 年 月 日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日	85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日	100歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日

2. 令和7年度助成（接種）期間

令和8年3月31日（火）まで

3. ワクチンの内容

下記2種類のワクチンが定期予防接種の対象となります。

	生ワクチン	組替ワクチン
接種回数（接種方法）	1回（皮下注射）	2回（筋肉内注射）
接種スケジュール	—	2か月以上の間隔をおいて2回接種
接種できない方	免疫が低下している人は接種不可	—
助成額	接種1回に限り、3,000円	接種1回に限り、10,000円

●HPV（子宮頸がん）ワクチン

下記対象者は、公費による接種が令和8年3月31日で終了します。

※<対象者一覧>

- ①平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ的女子
- ②平成29年4月2日～平成22年4月1日生まれで
令和6年度末までに子宮頸がんワクチンを1回以上接種した者



接種希望の方は、以前配布している予診票を持参し、医療機関を受診ください。なお、予診票を紛失した場合は再発行ができます。健康福祉課保健師へ連絡をしてから母子健康手帳を持参の上でお越しください。