



かな
愛さん

令和7年 7月号

編集：伊良部

～熱中症予防について～

【熱中症予防の基本】 【熱中症になったときは】

- ① こまめな水分補給
- ② 長時間の日光は避ける
- ③ 室内換気
- ④ 健康管理
- ① 涼しい環境への避難
- ② 脱衣と冷却
- ③ 水分や塩分の補給
- ④ 医療機関へ運ぶ

＜重症度に応じた症状/対処法＞

熱中症重症度(1)

【症状】めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり
【対処法】水分・塩分を補給しましょう。



熱中症重症度(2)

【症状】頭痛、吐き気、倦怠感
【対処法】足を高くして休みましょう。水分・塩分を取りましょう。
自分で水分・塩分を補給できなければすぐに病院へ!



熱中症重症度(3)

【症状】意識がない、高体温、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに走れない歩けない
【対処法】水や氷で冷やしましょう（首、脇の下、足の付け根など）
ためらわず、すぐに救急車を呼ぶ!

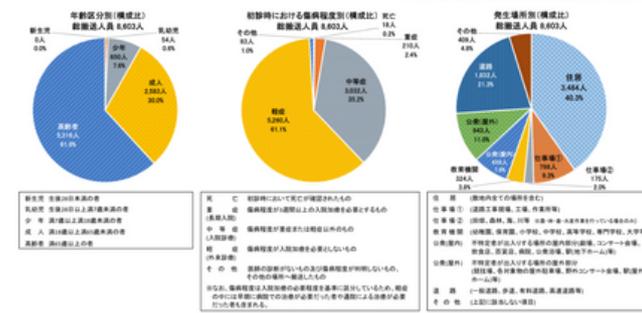


沖縄県ホームページより



救急搬送状況（総務省消防庁）（外部リンク）

日付	年齢区分(搬送人数)				性別(搬送人数)				搬送先(搬送人数)				搬送先(搬送人数)								
	高齢者	成人	少年	乳幼児	男性	女性	自宅	施設	道路	屋外	屋内	その他	軽症	中等症	重症	死亡					
6月16日	5	54	211	54	474	11	204	511	11	204	511	11	204	511	11	204	511				
6月17日	0	64	614	1,059	1,737	3	61	647	1,070	10	1,793	820	230	48	58	126	183	443	83	1,793	
6月18日	0	5	66	400	1,027	1,504	3	49	402	893	11	1,506	850	170	32	50	100	124	241	64	1,506
6月19日	0	14	118	421	553	1,428	4	51	466	11	1,428	550	143	28	33	117	121	256	51	1,428	
6月20日	0	35	35	250	453	1,011	4	24	263	616	18	1,011	653	171	18	55	100	80	181	45	1,011
6月21日	0	0	131	283	549	992	1	13	126	634	18	992	636	43	12	40	78	172	152	60	992
6月22日	0	0	103	274	545	954	2	10	108	824	27	954	612	17	10	23	85	140	185	50	954
合計	0	54	620	2,263	3,537	8,603	11	102	3,022	11	8,603	4,644	790	174	324	458	843	1,129	402	8,603	



＜＜沖縄県における救急搬送状況＞＞
 7人（全国：175人）（5月1日～5月4日）
 6人（全国：240人）（5月5日～5月11日）
 41人（全国：738人）（5月12日～5月18日）
 47人（全国：1,077人）（5月19日～5月25日）
 15人（全国：432人）（5月26日～6月1日）
 62人（全国：1,171人）（6月2日～6月8日）
 126人（全国：966人）（6月9日～6月15日）
 98人（全国：8,603人）（6月16日～6月22日）
 ※参照データ：総務省消防庁HP「熱中症情報」

○年齢区分別（構成比）
 総搬送人員8,603人
 <<内訳>>
 高齢者：5,316人（61.8%）
 成人：2,583人（30.0%）
 少年：650人（7.6%）
 乳幼児：54人（0.6%）

○初診時における傷病程度別（構成比）
 総搬送人員8,603人
 <<内訳>>
 軽症：5,260人（61.1%）
 中等症：3,032人（35.2%）
 重症：210人（2.4%）
 その他：83人（1.0%）
 死亡：18人（0.2%）

○発生場所別（構成比）
 総搬送人員8,603人
 <<内訳>>
 居住：3,464人（40.3%）
 道路：1,832人（21.3%）
 公衆（屋外）：943人（11.0%）
 仕事場①：798人（9.3%）
 公衆（屋内）：658人（7.6%）
 その他：409人（4.8%）
 教育機関：324人（3.8%）
 仕事場②：175人（2.0%）

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう!!
 【目安：1時間にコップ1杯程度】



向上会開催!

in 泡瀬第一公民館



祝辞



カラオケ大会
優勝者

東部北圏域 地域活動紹介



カチャマーン♪カチャマーン♪
(東シスターズ)



しあわせランチ会開催!

in 泡瀬第三公民館



6月21日(土)11時30分～、泡瀬第三公民館にて『しあわせランチ会』が開催されました!!
中庭では冷たい流しそうめんが準備されており、皆さん流しそうめんをととても堪能されていました。



おしらせ 介護保険負担割合証について

○介護保険負担割合証とは

介護保険サービスを利用した場合、原則として費用の1割～3割を自己負担するのですが、介護保険負担割合証とは、利用者負担割合が1割、2割または3割のいずれかをお知らせするものです。

○介護保険負担割合証は皆に届くの?

介護保険負担割合証は、65歳以上の全員に届くわけではありません。

要介護・要支援認定を受けた人、または介護予防・日常生活支援事業における事業対象者となった人に送付されます。認定を受けた方は、サービスの有無に関わらず送付されます。

○負担割合証には適用期間があります

適用期間は毎年8月1日～翌年7月31日までです。

前年の所得に応じて、利用者負担割合を決定し毎年7月中に新しい負担割合証が送られてきます。

○お願い

現在サービスを利用されている方、これからサービスを利用される方も利用開始時に必要になりますので、新しい負担割合証が届きましたら大切に保管してください。届きましたら、担当ケアマネージャーや利用しているサービス事業所、施設に提示してください。

介護保険負担割合証	
交付年月日	
番号	
住所	
フリガナ	
氏名	
生年月日	性別
認定区分	適用期間
1割	開始年月日 終了年月日
2割	開始年月日 終了年月日
3割	開始年月日 終了年月日
介護サービス並びに保険者名	
印	
電話	

利用者負担割合が記載されます。

介護保険被保険者証とセットにして、大切に保管してくださいね～!!



沖縄市地域包括支援センター-東部北 愛聖

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援します

☎ 098-937-1100

*お気軽にご相談ください



TOUBUKITAIASEI