

## 福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町一丁目2番17号

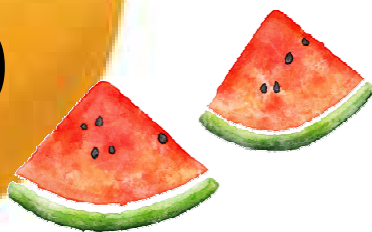
☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30  
(夜間・休日 可)

2023年（令和5年）夏号

# 包括野上 だより



### 【お知らせ】

今年7月、包括野上圏域内に新しい介護施設ができます。

## アボーデひかり

草戸町3丁目6番1号 電話961-3480



地域密着型特別養護老人ホーム  
ショートステイ・小規模多機能ホーム

# 熱中症予防について

## 高齢者の特徴

汗をかきにくい

喉の渇きを感じにくい

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いるため、自覚がないのに熱中症になる危険がある

引用：消防庁 熱中症対策リーフレットより

## 熱中症にならないためのポイント

- 喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分の補給をしましょう

1日あたり1~1.2リットルを目安に！

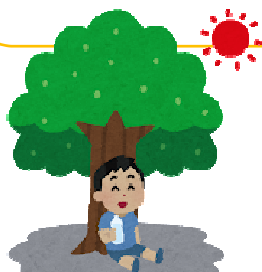
- 扇風機やエアコンで温度を調節しましょう

エアコンの温度は28度目安で調整を！

- 外出する際は、日傘や帽子の着用をしましょう

- 日陰の利用、こまめな休憩をしましょう

- 体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動するようにしましょう



引用：厚生労働省  
環境省

「健康のため水を飲もう推進運動」  
「どうして「28℃」？」

# 介護保険負担割合証

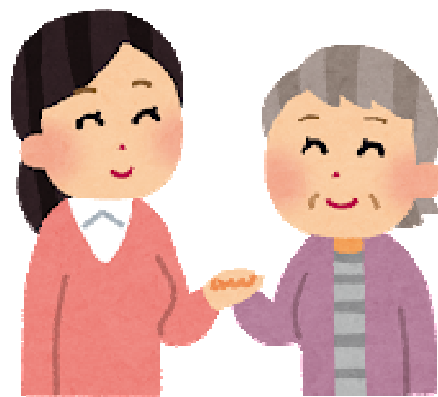
ご存じですか？

## 介護保険負担割合証について

介護度が書いてある介護保険証をお持ちの方は、1年に1回7月下旬頃に新しい介護保険負担割合証が届きます。

前年度の収入で負担割合が変わってきます。  
土地やマンションの売却があった場合など、  
介護保険の負担割合が変わっていますので、  
確認をおねがいします。

介護保険負担割合証			
交付年月日	2023年（令和5年）7月下旬		
被保険者番号	0 1 2 3 5 4 5 6 7 8 9		
住所	福山市野上町一丁目2番17号		
名前	野上 花子	性別	女
生年月日	〇〇△年 4月 1日		
利用者負担の割合	適用期間		
3割	開始年月日	2023年（令和5年）8月1日	
	終了年月日	2024年（令和6年）7月31日	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 4 2 0 7 1	福山市	



介護保険負担割合証が届きましたら  
担当ケアマネまで  
ご連絡ください。

# 認知症地域支援推進員からのお知らせ

認知症になっても住み慣れた地域で安心してらせるまちづくりを目指して福山市が『福山つながりブック 認知症ガイドブック』を作成しています。



## 保存版

認知症の基本知識、認知症のチェック、相談窓口など、認知症について知っておきたい情報が載っています。



## 別冊

制度や行政サービス、認知症カフェについての情報が載っています。

「認知症について知りたい」「相談先を知りたい」・・・  
認知症について気になった時にご活用ください！  
市役所高齢者支援課、地域包括支援センター、公民館等に  
設置しています。

詳しくは **福山市高齢者支援課 (084-928-1065)** または、  
**地域包括支援センター野上 (084-921-0210)** までお問い合わせください