



## 冬の入浴は、ヒートショックにご用心！

皆さんは、『ヒートショック』をご存知ですか？ヒートショックとは、急激な温度の変化で血圧が大きく昇降し、体に影響を及ぼすことです。

日本での入浴中の年間死亡者数は、約1万7千人と推測されており、交通事故による死亡者数の3倍以上とされています。



### ◆入浴によるヒートショックの原因は？

寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、寒さによる刺激を受けて血圧が急激に上昇します。急激に上昇した血圧は、浴槽の熱いお湯につかることで血管が拡張し、今度は急激に血圧が下降してしまいます。

この急激な血圧の昇降が、入浴中の突然死の原因となります。

### ◆危険性の高い人の特徴

以下の項目に1つでも該当した方は、入浴中の突然死の危険性が高く、特に注意が必要です！

- 65歳以上の高齢者
- 血圧や心臓に持病がある
- 肥満気味
- 脱衣所や浴室が寒い
- 熱いお風呂や、一番風呂に入ることが多い
- 飲酒后、お風呂に入る習慣がある



### ◆予防はできていますか？

以下の項目に該当する数が多い人ほど、ヒートショックの予防ができています。

- 脱衣所・トイレに暖房器具を設置している
- 事前に浴室を暖めておく
- お湯の温度を38～40℃に設定している
- 飲酒后には入浴をしない
- 夕食前・日没前に入浴する
- 入浴前後にコップ1杯の水を飲む



いかがだったでしょうか？高齢者の方に多いヒートショックですが、どなたにでも起こりうる可能性があります。家族全員が気にかけてヒートショックを防ぎ、今年の冬も元気に過ごしましょう。

**問合せ** 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550(直通)

## 介護保険料の納め忘れはありませんか？

介護保険は、現役世代(40～64歳)の支援を受けながら高齢者の方自身にも保険料を負担していただき、介護や支援が必要になった方に介護保険のサービスを提供する支え合いの制度です。

この趣旨をご理解いただき、保険料の納め忘れがないようお願いいたします。



### 介護保険料を滞納するとどうなるの？

災害等の特別な事情がないのに保険料を滞納している方は、介護保険のサービスを受ける際に、滞納期間に応じて介護サービス費の給付が制限されます。

介護保険料の滞納期間	介護サービス費の制限
1年以上 (支払方法の変更)	介護保険のサービスを利用した際に、自己負担分が本来1割または2割のところ、いったん利用料の全額を自己負担しなければなりません。あとから申請することで、払い戻しを受けることができます。
1年6か月以上 (保険給付の一時差止め)	利用料の全額を自己負担するのに加え、申請後に払い戻される給付費の一部または全部を一時的に差止めます。滞納が続く場合、差止められた額から滞納している介護保険料を差し引きます。
2年以上 (給付額の減額)	本来1割または2割の自己負担分が、3割に引き上げられます。また、高額介護サービス費などの支給も受けられなくなります。

※2年以上滞納すると、介護保険料をさかのぼって納めることができなくなります。

**問合せ** 長寿応援課 ☎029-288-3111(内線608)