

①

熱中症を予防しよう

元気で健康な夏を過ごすために

今年の夏も全国的に気温が高くなることが予想されています。本格的な暑さが出る前から熱中症予防をしていきましょう。

特に気温が高くなり始める時期、身体がまだ暑さに慣れていない時期に、体温調節が上手くできず、熱中症になりやすいと言われています。無理のない範囲で身体を暑さに慣らしていきましょう。

また、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をする、室温の調節などの熱中症対策もしていくよう心がけましょう。

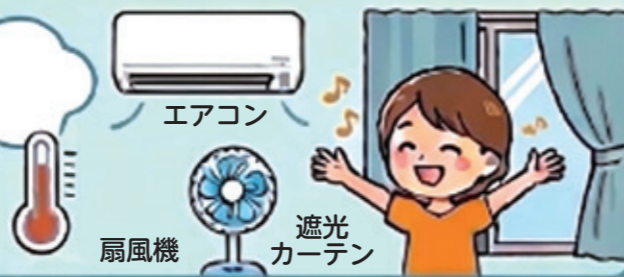
1. こまめな水分・塩分補給

のどが乾く前に



2. 涼しい環境を作る

室温は28℃を目安に



3. 外出時の対策

帽子や日傘を活用 冷却グッズも活用しましょう



4. 体調管理と食事

栄養補給と睡眠をしっかりと



119番通報が必要なケース

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・けいれん
- ・様子がおかしい など

救急車を呼ぶべきか迷ったら
#7119

■問い合わせ／南国市消防本部 ☎088-863-3511

①

入院中の食事代と居住費が見直されます



昨今の情勢における食材費や光熱費・水道費の高騰を踏まえ、令和8年6月から、入院中の1食あたりの食事代及び65歳以上の方が療養病床(*)に入院するときの1日あたりの居住費が、以下のとおり見直されます。

※主に長期にわたる療養が必要な方が入院する病床

入院中の食事代

区分	食事代(1食)		上がり幅
	令和8年5月まで	令和8年6月から	
住民税課税世帯	一般・現役並み		40円
住民税非課税世帯	・区分オ(～69歳)	入院90日目まで	30円
	・区分Ⅱ(70歳～)	入院91日目以降	30円
	・区分Ⅰ(70歳～)		20円

65歳以上の方が療養病床に入院するときの居住費

居住費(1日)		上がり幅
令和8年5月まで	令和8年6月から	
370円	430円	60円

※食事代は区分により異なります。加入中の各健康保険団体にご確認ください。
※その他公費や入院される病床によっては上記表と金額が異なる場合があります。
詳しくは加入中の各健康保険団体にお問い合わせください。

1,200円値上がり

例えば区分「一般」の方が10日間入院すると……

- ・5月まで 510円(1食分の食事代)×3食(1日の食事回数)×10日=15,300円
- ・6月から 550円(1食分の食事代)×3食(1日の食事回数)×10日=16,500円

■問い合わせ／国民健康保険の方 市民課 国保係 ☎088-880-6555
後期高齢者医療保険の方 長寿支援課いきいき長寿係 ☎088-880-6556
上記以外の健康保険の方 ご加入中の健康保険団体



スポーツによる元気なまちづくりに参加してみませんか?

まほろばクラブ南国では、住んでよかったと思えるまちづくりや次世代を担う子どもたちが住み続けたいと思えるようなまちづくりに向けてさまざまな活動を行っています。

子どもからお年寄りまでの誰もが楽しく、元気に体を動かせるプログラムを多数準備していますので、お友達や仲間を誘って、みんなで一緒に運動を始めてみましょう!

まほろばクラブ南国のサークルは50以上があるので、自分に合った運動やサークルを見つけてね



■問い合わせ／総合型地域スポーツクラブまほろばクラブ南国 ☎088-865-8015