

高齢者あんしんセンター ホピ園たより

令和3年7月1日発行 第73号
発行：高齢者あんしんセンターホピ園
高崎市寺尾町621-1
電話：027-324-8844
ホームページ：http://turbulence.jp/

回
覧



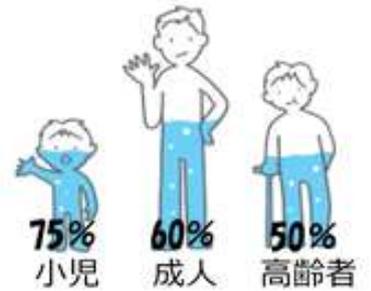
梅雨明けと同時に暑さが厳しくなります。特に梅雨明けから10日間は身体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。どのように熱中症を予防したらいいのかをお伝えします。



高齢者は特に熱中症に注意が必要です



- 体内の水分が不足しがちです。
高齢者は体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 暑さに対する感覚機能が低下しています。
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 暑さに対する体の調節機能が低下しています。
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には循環器系への負担が大きくなります。



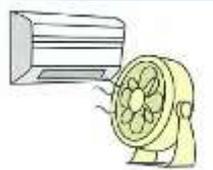
体内の水分量

☑熱中症予防法～チェックしてみましょう～

☐こまめに水分補給している



☐エアコン・扇風機を上手に使用している



☐シャワー・タオルで体を冷やす



☐部屋の温湿度を測っている



☐暑い時は無理をしない



☐涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐部屋の風通しを良くしている



☐緊急時・困った時の連絡先を確認している



☐涼しい場所・施設を利用する



参考：環境省『熱中症～思い当たることはありませんか？～』

裏面もご覧ください

令和3年7月1日より開始

高崎市 災害時電話・FAXサービス

全国各地で毎年のように、台風や集中豪雨による水害や土砂災害などが発生しています。

高崎市ではこうした状況を踏まえ、高齢者や障害のある人、避難の手助けが必要な人やその家族の人を対象に、避難勧告など災害時の避難に関する情報を電話や FAX で発信します。情報の発信は、令和3年7月から開始します。



災害の危機が迫ったら



●配信方法

①固定電話



②携帯電話



③FAX



※いずれか一つのみ登録が可能です。

※固定電話及びファクスの番号が同じ場合は、どちらか一方に災害情報を配信。

●配信情報

災害時の避難情報（避難勧告、避難指示など）※同じ情報を安心ほっとメールでも配信しています。

●登録対象者

災害時、次の要件に該当する方で、登録を希望される方

- (1)65 歳以上の高齢者またはその家族
- (2)障害者手帳を持っている人またはその家族
- (3)区長
- (4)民生委員・児童委員

●申請方法

『高崎市災害時電話・ファクスサービス 申込書』に必要事項を記入のうえ、郵送、ファクスまたは持参にて、長寿社会課、障害福祉課、防災安全課、各支所市民福祉課にご提出ください。
※申請書は、市ホームページに掲載しているほか、長寿社会課、障害福祉課、防災安全課、各支所市民福祉課窓口等に設置しています。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844