



ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神したり脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

高齢者に多い！

お風呂場での死亡は
交通事故死より多い！

今すぐできる予防対策

ポイントは家の中での温度差をなくすこと・
脱水に気をつけること

- ・入浴前に脱衣場と浴室を暖める
- ・お風呂の温度は41度以下
- ・湯舟につかる時間は10分程度で
- ・浴槽からはゆっくり立ち上がる
- ・入浴の前後で水分を補給する

- ・入浴する時は家族に一言声をかけておく
- ・食後すぐや飲酒後の入浴は避ける
- ・夜中に起きてトイレに行く時は上着や靴下を身につける

こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の 予防接種を受けましょう



65 歳以上の方は、お手元に届いている予診票兼接種券を利用すると
一部費用が助成されます。詳しい説明は市のホームページをご確認ください。

対 象	昭和 34 年 9 月 30 日までに生まれた方（65 歳以上の方） 接種時期に 65 歳の誕生日を迎える方は市にご相談ください
予診票兼接種券	令和 6 年 9 月にお手元に 1 つの封筒にまとめて届いています。 ・インフルエンザ:黄色 ・新型コロナウイルス:水色
接種時期	令和 6 年 10 月 1 日(火) ～ 令和 7 年 1 月 31 日(金)
費 用	・インフルエンザ:2,000 円 ・新型コロナウイルス:3,500 円
接種場所	予診票兼接種券に同封されている 「令和 6 年度越前市・南越前町指定医療機関一覧」 をご参照ください
お問い合わせ先	越前健康増進課 TEL:0778-24-2221

11月の「のびのび広場」

「認知症の正しい知識と対応について」

講師:認知症キャラバンメイト

認知症は誰もがなる可能性のある病気です。
認知症の正しい知識と対応について学び、考え
ましょう。

<日時> 令和6年11月14日(木)

10:15~11:30

<会場> シピイ2階(陶芸教室横)

<お問い合わせ・お申込み先>

あいの樹地域包括支援センター

12月の「のびのび広場」

「今から考える終活①

エンディングノートの書き方・活用について」

講師:福井県在宅医療サポートセンター

定員 20 名

事前申し込みをお願いします

<日時> 令和6年12月12日(木)

10:15~11:30

エンディング
ノート
プレゼント!

<対象> 65歳~75歳くらいの方、興味のある方

☎0778-42-5725