



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



令和6年度 予防接種のお知らせ



65歳以上で接種を希望する方を対象に、越前市が予防接種にかかる費用の一部助成を行っています。 ※市の助成は年1回分のみです。

対 象 : インフルエンザワクチン

新型コロナウイルスワクチン

期 間 : 令和6年10月1日 ~ 令和7年1月31日

場 所 : 県内の指定医療機関 ※事前にご予約をお願いします

持ち物 : 越前市から届いた予診票兼接種券 ※受診前に太枠内をご記入下さい
自己負担金 ※インフルエンザ ¥2,000 新型コロナ ¥3,500
健康保険証

お問い合わせ : 越前市役所 2階 健康増進課 ☎ 24-2221

書き順問題 ~漢字の赤い部分は何画目でしょう~

①		②		③				
(	)	画目	(	)	画目	(	)	画目

出張相談 ~結いの里~

場所 : あいぱーく今立 (粟田部町 9-1-9)

日時 : 11月13日(水) 13:30~15:30

12月11日(水) 13:30~15:30

場所 : 林石油店 (野岡町 21-1-8)

日時 : 11月11日(月) 10:30~12:00

12月10日(火) 10:30~12:00

結いの里カフェ

場所 : 地域包括支援センターいまだて

(杉尾町 1-24-1)

日時 : 11月15日(金) 13:30~15:00

12月20日(金) 13:30~15:00

「あ(歩く)し(しゃべる)た(食べる)」を
テーマに、さまざまなレクリエーションや
ミニ講座などを行います

お問い合わせ : 地域包括支援センターいまだて (☎ 43-1888)