



熱中症を予防しましょう

4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」の全国運用が開始されました。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと（※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位）に発表されます。

▶熱中症警戒アラートが発生したら？

- 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しよう
 - ・屋外で人と十分な距離（約2m）がある場合は、適宜マスクを外しましょう。
 - ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。水分補給量の目安は、1日あたり1.2Lです。
 - ・涼しい服装にしましょう。
- 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう
 - ・身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則中止や延期をしましょう。
- 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
 - ・熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
 - ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
 - ・昼夜を問わず、エアコンなどを使用して部屋の温度を調整しましょう。

- 熱中症のリスクが高い人に声掛けをしよう
 - ・高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障害者などは熱中症になりやすい傾向があります。身近な人から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給などを行うよう声掛けを行いましょう。
- 暑さ指数（WBGT）を確認しよう
 - ・身の回りの暑さ指数（WBGT）を行動の目安にしましょう。
 - ・暑さ指数は時間帯や場所により大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

環境省熱中症予防情報サイト→
(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態の中で、めまいや吐き気、頭痛、失神など様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなく可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

暑さ指数（WBGT）とは

気温、湿度、輻射熱（日差しなど）からなる熱中症の危険度を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

（健康推進課）

広島県 水道広域連携事業

詳しくは、広島県ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/253/>

広島県 水道 広域連携	検索
----------------	----

現在、広島県内の水道事業は市町ごとに水道水の供給をおこなっています。しかし人口減少による給水収益の減少、施設の老朽化に伴う更新費用の増加などにより、将来的には、経営環境の悪化が見込まれています。

こうした課題に対処するため、水道事業の広域的な統合を目指し、令和2年6月に「広島県水道広域連携推進方針」が策定されました。また、4月には広域連携の具体的な実現に向け、広島県企業局および賛同市町による「広島県水道企業団設立準備協議会」が設立されました。

熊野町は、同設立準備協議会に参加する中で、企業団に参画する場合と単独経営を維持した場合での経営状況や組織運営などのメリットとデメリットの整理を行い、最終的な企業団への参画可否について検討していきます。

（上下水道課）



介護保険制度ってどうなってるの？ ～地域包括ケアシステム推進に向けて～（8）



介護保険施設における食費・居住費と高額介護サービス費の負担限度額が 令和3年8月1日から変わります

高齢化が進む中で、必要なサービスを必要な人に提供できるようにしつつ、負担の公平性と制度の持続可能性を高める観点から、一定以上の収入のある人に対して、負担能力に応じた負担を求める見直しを行います。

（1）介護保険施設入所者やショートステイ利用者の食費・居住費の助成制度（負担限度額認定）が変わります。

○対象になる人の預貯金要件の見直し

	R3.7月まで		R3.8月から	
年金収入等80万円以下 (第2段階)	単身 1,000万円 夫婦 2,000万円		単身650万円	夫婦1,650万円
年金収入等80万円超 120万円以下(第3段階①)			単身550万円	夫婦1,550万円
年金収入等120万円超 (第3段階②)			単身500万円	夫婦1,500万円

※年金収入等＝公的年金等収入金額（非課税年金を含む）＋その他の合計所得金額

※いずれの段階においても、同一世帯全員および配偶者（別世帯も含む）が市町村民税非課税であることが要件です。

○食事の負担限度額の見直し

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	R3.7月まで	R3.8月～	R3.7月まで	R3.8月～
年金収入等80万円以下 (第2段階)	390円	390円	390円	600円
年金収入等80万円超 120万円以下(第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等120万円超 (第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円

※居住費の負担限度額は、変更ありません。また、生活保護受給者や老齢福祉年金受給者等（第1段階）の負担限度額は、食費・居住費ともに変更ありません。

◆食事の提供に要する平均的な費用の額は、1,392円から1,445円（日額）に変わります。

（2）毎月の負担上限額（高額介護サービス費）が変わります。

介護サービスの利用者と同一世帯に、年収約770万円以上の65歳以上の人がいる場合、毎月の負担上限額が以下のとおり変わります。

新設	課税所得690万円（年収約1,160万円）以上	140,100万円（世帯）
	課税所得380万円（年収約770万円） ～課税所得690万円（年収約1,160万円）未満	93,000万円（世帯）

※左記以外の市町村民税非課税世帯の人などの負担上限額に変更はありません。

☎高齢者支援課 ☎820-5605

- 【材料】
直径6cm×高さ7cm程度の容器2個分
・粉ゼラチン 5g
・熱湯 50ml
・牛乳 200ml
・カルピス（希釈用） 40ml
- 【作り方】
1 溶かす
ポウルに熱湯を入れ、粉ゼラチンをふり入れ溶かす。
2 混ぜる
1のポウルに牛乳、カルピスを入れ、混ぜ合わせる。
3 固める
容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める（2時間）



「健康×メモ」
硬さはゼラチンの量で調節できます。果物を食べやすく切って加え混ぜると、ひと味変わったゼリーになります。（バナナ、キウイフルーツ、メロン、マンゴー、パイナップルなどは、缶詰または加熱してから加えるようにしましょう。生のままだとゼリーが固まりません。）

健康メモ
牛乳が苦手な人でも食べやすい、カルシウムたっぷりのゼリーです。 （健康推進課）
1日のカルシウム摂取推奨量 男 750mg 女 650mg 今回のレシピ 112mg（1個分）

ゼロの日運動

0のつく（10・20・30）日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。