



地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター
(役場保健福祉課内)
☎ 85-2112

涼しい夏の北海道はどこへ… 北国も要注意！熱中症対策を！

高齢者は要注意！? 気付かず進む熱中症

年齢を重ねるにつれて、体内の水分不足や暑さに対する感覚・調整機能が低下し、熱中症のリスクが高まります。

総務省の熱中症による救急搬送状況（令和7年5月～9月）の報告では、搬送者は約10万人、北海道も約2,700人（過去2番目に多い）と言われております。また、搬送者の約2人に1人は高齢者です。

熱中症の予防はできていますか？チェックリストで確認しましょう！

- エアコンや扇風機を上手に使用する
→冷房の設定温度ではなく、室温を確認しましょう。
室温 28℃以下が目安です。
- 部屋の湿度を測る →70%以下が目安です。
- 部屋の風通しを良くする
- こまめに水分や塩分を補給する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
→屋外作業は涼しい時間に行いましょう。
- 涼しい服装をする
- 外出時には日傘・帽子を使用する
- 涼しい場所・施設を利用する
→町内では図書館に冷房が設置されています。
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認する

温度と湿度チェック！



きたよん通信

地域生活支援拠点ってなに？②

今月は「地域生活支援拠点」の機能について紹介します。

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町3条東2丁目11-1（当麻町役場庁舎内）

☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎ 84-7222



●相談

ご本人やご家族からの相談をお受けします。相談内容に合わせて対応を一緒に考えていきます。

【このようなことはありませんか？】

- ・自分に何かあった時、この子だけで生活していけるのかな…
- ・地域で生活したい時は、どうしたらいいのかな…

●緊急時の受け入れ・対応

緊急時に備えて、受け入れができるように環境の調整をしています。

【このようなことはありませんか？】

- ・長い間家から出られない生活をしている息子がいます。自分が、ご飯の用意や買い物、身の回りのことをしていますが急に入院することになり困っています。

●体験の機会・場の提供

地域で働く練習ができる事業所があります。地域生活支援拠点では、事業所の見学や体験の機会を設けます。

【このようなことはありませんか？】

- ・働いても仕事が長続きせず、今は何もしていないけど、どこかで働いてみたいなあ…どうしたらいいのかな…

次号へ続きます。

きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 6月17日(木)午後3時～
場所 比布町図書館

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」