

# 包括だより

～summer～

令和7年度 夏号発行  
札幌市豊平区第2地域包括支援センター  
責任者 上野 由佳

## ☀ 7月は熱中症予防強化月間です 📱

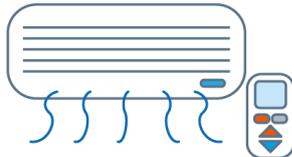
### 高齢になると熱中症になりやすい

- ① 体温調節が衰え発汗の増加が遅れ体温が上昇しやすくなる
- ② 暑さや喉の渇きを感じにくくなる
- ③ 体内の水分量が減少する為、脱水症状になりやすい

### 熱中症を防ぐ

#### 屋内では

- ① エアコン等で室温を調節
- ② 遮光カーテンや  
“すだれ”で日を遮る



#### 屋外では

- ① 日傘や帽子を着用
- ② 日陰に入る、  
こまめに休憩
- ③ 日差しが強い  
10時～14時の  
外出を控える

#### からだの蓄熱を避けるために

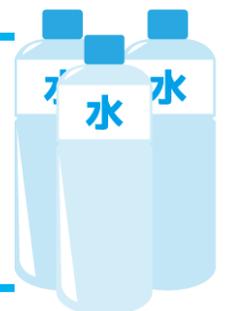


- ① 吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ② 保冷材や冷たいタオルで体を冷やす



### こまめな 水分補給

室内でも、外出時でも、  
喉の渇きを感じていなくても  
こまめに水分を補給しましょう



40歳以上の方へ

# 年に一度は健診で健康チェック!

とくとく健診  
後期高齢者健診

毎年1回健康診査を受けて、生活習慣病を予防しましょう

日本人の食生活や身体活動等の生活習慣の変化により、糖尿病等の生活習慣病になる方が増えています。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、ご自身の健康状態を検査数値やデータでしっかり把握することが大切です。

札幌市が行う健康診査

「国民健康保険(40歳以上)」または「後期高齢者医療制度」に加入されている方、生活保護支援給付世帯(40歳以上)の方に健康診査を行っています。



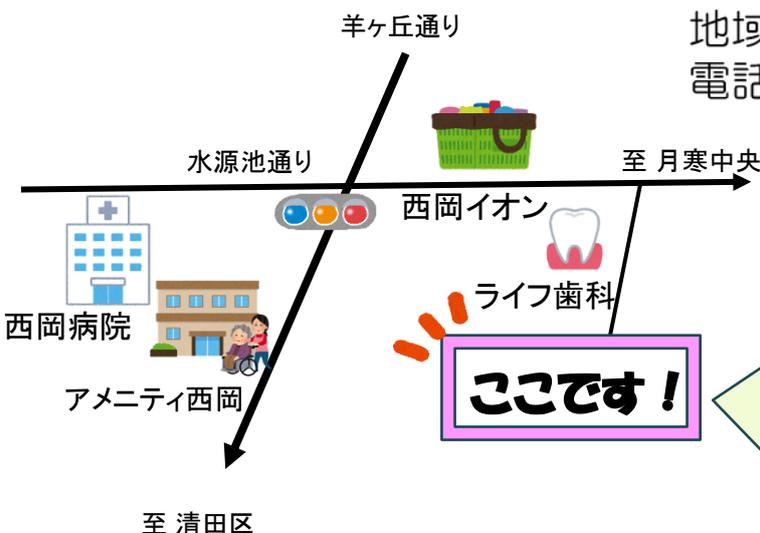
受診に必要なものをチェック!

- 受診券
- 保険証
- 前年度の健診結果 (お持ちの方)



参照:札幌市公式ホームページより

健康維持や介護予防のための活動参加をご希望の方はご相談下さい



地域包括支援センターは、皆様のご相談を電話や来所、Eメール等で受け付けています。

札幌市豊平区第2地域包括支援センター

札幌市豊平区西岡4条3丁目7-5竹田ビル1階

TEL:836-6110

FAX:836-6116

Eメール:n.hokatsu@keiwakai.jp

営業時間 月~金 8:45~17:15 土8:45~13:00(祝日・年末年始休業)  
営業時間外連絡先 ①090-6266-7091 ②090-6266-6993



ここです!