

南大分ほろかったより

令和6年夏号 (vol.7)

こんにちは。南大分地域包括支援センターです。

今年の夏は大分市内でも35°Cを超える日も多く、例年に比べ各地で最高気温が観測されるほどに猛暑日が続きました。熱中症警戒アラートが発動される地域も増えました。9月とはいえ、厳しい暑さが続いておりますので、こまめな水分補給を徹底し、残暑の時期を乗り切りましょう！

～夜間の熱中症対策～

(屋内でも熱中症になる可能性があります)



①エアコンは朝までつけたままで

※夜間であっても25°Cを下回らない夜は熱中症の危険性が高いと言われています。



②就寝前と起床後には水を飲む

※寝ている間にも汗をかくため水分が奪われています。寝る前には必ず1杯の水を飲みましょう。夜間だけでなく、日中もこまめな水分補給が大切です。



③枕元には常温の水を常備しておく

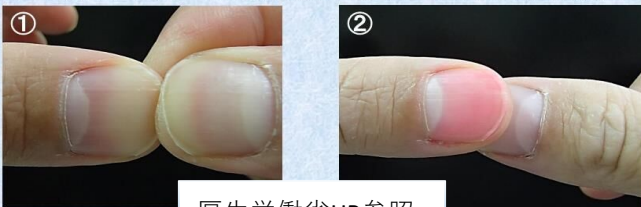
※夜間もすぐに水分補給ができるように準備しておくことが大切。冷たい水は交感神経を刺激し、眠れなくなるため常温の水が望ましいです。

熱中症を防止しよう！！

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

・爪を押してセルフチェック・

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



厚生労働省HP参照

「隠れ熱中症」とは？

子どもや高齢者に特に多いと言われる「隠れ熱中症」。無自覚のうちに熱中症になっている状況のことで、体力に自信がある方は夏バテや睡眠不足と勘違いをしてしまうケースも…。セルフチェックで確認しましょう！



～運転に不安を感じたことはありませんか？～

よく耳にする「シルバーマーク」



←このマークは「高齢運転者標識（別名：シルバーマーク）」と呼ばれています。

対象者：70歳以上の人で、加齢に伴って生ずる身体機能の低下が運転に影響を及ぼす恐れのある、普通自動車の免許を保持している人に対し、自動車の前面及び後面にこのマークを表示することを努力義務としています。

※高齢運転者標識を付けることにより、周囲の自動車がマークのついている自動車が安全に通行できるよう配慮しなければなりません。

「令和5年度の75歳以上の方の交通死亡事故の件数… **384件!**」

件数は近年増加傾向にあり、75歳未満の人の交通死亡事故件数と比較すると、約 **2** 倍の発生件数。事故の原因としては、ブレーキとアクセルの踏み間違い等の「操作不適」が最多でした。

参考：警察庁交通局「令和5年における交通事故の発生状況について」



～運転免許自主返納促進事業～

運転中、「若いころと違うな。」「運転に不安を感じるようになった。」等の気持ちの変化はありませんか？また、家族の方で「運転している親が事故を起こしてしまったらどうしよう…。」という悩みはありませんか？

免許の自主返納を考えている方へ、大分市から嬉しいサポートがあります☆

免許の自主返納をすることでもらえる特典のご紹介。

<その①>

満70歳以上で運転免許を自主返納した方へ、

タクシーチケット1万円分（500円券×20枚）

※申請期限は免許返納から90日以内で1人1回限り

<その②>

交通用具購入奨励金1万円分（税込みで1万円以上の免許を必要としないもの）

<その他>

買い物や配達、医療などで免許返納に対するサポート店があります。詳しくは、大分市のホームページをご覧ください。

お問い合わせ先：大分市市民部生活安全・男女共同参画課：097-578-7541



発行者：南大分地域包括支援センター

住所：大分市羽屋4丁目1番68号キクチテナントビル103号

電話：573-6688 FAX：573-6747

《開所時間》 月～土 8：30～17：00

《休み》 日曜日、年末年始（12/30～1/3）