

第2号

2026

芋井地区住民自治協議会

ふくしねっと便



※このキャラクターはAIによって作成したものです



こんにちは！芋井地区住民自治協議会です。
「ふくしねっと便」第2号のお届けです！



梅雨本番、みなさまいかがお過ごしでしょうか。「酷暑日」を気象庁が公式な予報用語として4月から採用しましたね。今から夏の暑さに負けないように徐々に身体を慣らしていきましょう。

夏日・真夏日・猛暑日・酷暑日・熱帯夜の違いって？

夏 日：最高気温が25℃以上

真夏日：最高気温が30℃以上

猛暑日：最高気温が35℃以上

酷暑日：最高気温が40℃以上

また、注意が必要なのは日中だけではありません。

「熱帯夜（ねったいや）」は、夜になっても気温が下がらず、最低気温が25℃以上の状態を指します。



熱中症にご注意！

熱中症とは？

高温多湿な環境により体内の水分と塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもる状態。重症化すると命にかかわる可能性もあります。

涼しいと思われている夜間・室内でも多くの方が熱中症を発症しています。芋井地区の皆さんも他人ごとと思わず、しっかり対策しましょう。

特にこんな人は注意が必要です



高齢者

持病のある人
体調の悪い人
寝不足



暑さに慣れていない人



地面に近いペット

こんな症状があったら熱中症かも？

めまい

汗がとまらない

筋肉痛

頭痛

涼しい場所に移動
水分を補給しましょう

重症化すると

けいれん

返事がおかしい

意識がない

まっすぐに
歩けない
走れない

意識がない場合はすぐに
救急車を呼びましょう

予防のポイントは？

参考：環境省熱中症予防情報サイト



①暑さを避けましょう

- ・暑いときは無理をしない。
- ・暑さを感じなくても部屋に温湿度計を置き、温度が上がっていたら、扇風機やエアコンを使い、28度(室温)を目安に部屋を涼しくしましょう。直射日光をさけるためにカーテンやすだれの利用も効果的です。

※室温はあくまで目安です。湿度や体調を考慮し、無理のない範囲で冷やしましょう。

②こまめに水分補給をしましょう



- ・のどが渴いていなくても、1日1.2Lを目安に1時間ごとにコップ1杯（150～200ml）の水分補給をしましょう。 ※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



③普段の体調を整えましょう

- ・生活リズムを整えましょう。寝不足や体調不良、栄養不足があると熱中症のリスクが高まります。
- ・高血圧や糖尿病などの持病を良い状態にコントロールしておきましょう。

お問い合わせは戸隠保健センターまで ☎254-3800

長野市包括支援センター博愛の園 ☎026-256-6530

営業時間 月～金曜 8：30～17：30

デイサービスって？何をするとところなの？

まず多くの方が気になるのが**デイサービス**です

【デイサービスとは】

- ★送迎車が自宅まで迎えに来て日帰りを通う介護サービスで、1日型と半日型があります

【何をするとところ】

- ★食事、入浴、リハビリ、レクリエーション等を受けながら、安心して過ごす場所になります

【メリット】

- ★定期的に通う事で、生活リズムが整います
- ★人と交流する事で、社会とのつながりができていきます
- ★ご家族の休息時間ができて、ご家族の介護負担が軽くなります

【どれくらいかかるのか】

- ★要介護度、利用時間、食費などによって変わります

こんな心配事はありませんか？

- ★最近物忘れが増えてきた。
- ★家族の介護をどうすればいいかわからない
- ★詐欺に遭わないか心配
- ★近所に住む高齢の方の姿を最近見ていない
- ★家の近くで人が集まる場所に出掛けたい

等々

ひとりで悩まずに
ご相談ください！



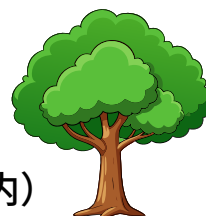
最後までお読みいただき、ありがとうございました！
梅雨の季節、どうぞお健やかに過ごしてください。
次号もお楽しみに！

芋井地区住民自治協議会

☎ 026-262-1583 ☎ 026-262-1584

🌐 spms88v9@chime.ocn.ne.jp

📍 〒380-0885 長野市大字桜600（芋井支所仮庁舎内）



「弱っ種」を
地域住民で支え合い
「良かっ種」に！

