「マダニ」に注意

問 保健予防課 TEL0299-92-0141

野山に生息するマダニに咬まれることで、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。山や草むらでの野外活動の際は、マダニに注意しましょう。

マダニに咬まれないためのポイント

- 帽子や手袋を着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を少なくしましょう
- 長袖、長ズボンなどを着用し、シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れましょう
- マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着ましょう
- 虫除け剤を使用しましょう

※野外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないかを確認しましょう(特に脇の下、足の付け根、手首、膝の裏などは注意が必要です)

マダニに咬まれたら

- 無理に取り除こうとせず、皮膚科などの医療機関で処置(マダニの除去、洗浄など)をしてもらいましょう
- マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱などの症状が認められた場合は医療機関を受診してください

受診時に医師へ伝えること
- ①野外活動の日付
- ②場所
- ③発症前の行動

68歳・69歳の方へ 医療費助成制度

問 国保年金課 TEL0299-90-1143

70歳になると、健康保険を使って病院や薬局などにかかったとき、医療費の自己負担は、原則2割となります。

市では68歳・69歳の方を対象に、自己負担が2割となるように助成しています。

助成の方法＝医療機関では一部負担金(3割)を支払います。後日、登録された口座に市から1割分が振り込まれます

※限度額認定証を利用する方や、高額療養費などが該当する方は、助成割合が変わる場合があります

対象期間＝68歳の誕生月の初日～70歳の誕生月の末日

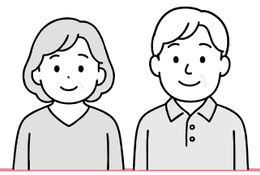
※1日生まれの方は、70歳の誕生日の前月の末日まで

申請方法＝対象となる方へ、68歳の誕生月の前月中旬ごろに申請通知を郵送します。通知内容に従って申請してください

次の方は、対象外となります

- 後期高齢者医療制度の被保険者
- 同一世帯に「現役並み所得者」※がいる方
  ※「現役並み所得者」とは次の両方に該当する方です
- 住民税課税所得が145万円以上の68～74歳の方
- 年収入が383万円以上(68～74歳の方が1人の世帯)、または年収入が520万円以上(68～74歳の方が2人以上の世帯)

現在制度をご利用の方で、所得の再判定により対象外になった方には、随時通知を郵送しますので、受給者証と申請書(黄色用紙)を必ず返却してください。



かみす健康ダイヤル24

問 保健予防課 TEL0299-92-0141

急なけがや病気、健康に関する不安や心配ごとはありませんか。

かみす健康ダイヤル24は、市民の皆さんからの健康や医療などの相談を24時間体制で受け付けています。スタッフは医師・保健師・看護師などの専門的な資格を持っておりますので、医療機関の受診の目安や育児・介護などに関するアドバイスも受けられます。ぜひお気軽にご利用ください。

かみす健康ダイヤル24
TEL0120-1331-69
利用できる人 神栖市民

※発信者番号は「通知設定」でおかけください
※年齢や住所などをお聞きする場合がありますが、プライバシーは厳守されます
※ご利用者の状況または相談内容により、相談をお受けできない場合があります

例えばこんなとき

病気やけが

- 子どもが夜中に発熱して、どうしたらよいか分からない
- けがの応急手当について知りたい
- 病院に行くか迷っている

医療機関のご案内

- 夜間や休日に受診できる医療機関を知りたい
- 自宅から近い医療機関を教えてほしい

妊娠・出産・子育て

- 妊娠中の食事、生活、運動、病気、服薬、検査について知りたい
- 乳幼児の発育や育児疲れに悩んでいる

健康づくり・健康管理

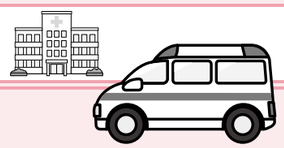
- 健康の保持と増進のための食生活や運動を知りたい
- 健診の結果に気になるところがある

介護

- 高齢者の介護方法で分からないことがある
- 介護疲れなど悩みがある

その他、参考となるウェブサイトなどを市ホームページに掲載しています。

救急車を呼ぶべき主な症状



- 急に倒れた、意識がない
- けいれんが続く
- 激しい頭痛、胸痛、腹痛など
- 広い範囲のやけど
- 交通事故による負傷
- 脳卒中の疑い **F A S T**
  - **F**ace かお……顔の片方が下がる、ゆがむ
  - **A**rm うで……片腕に力が入らない
  - **S**peech ことば…ろれつが回らない、言葉が出ない
  - **T**ime じかん…上の3つのうち1つでも症状が出たらすぐ119番を！発症時刻も伝えましょう
- 息苦しい、息をしていない
- 心筋梗塞の疑い
  - 手で胸を押さえたくなるような胸の圧迫感がある
  - 胸のほか、首、のど、あごにまで圧迫感がある

※自力で水が飲めないなど、熱中症が重症化した時も、ためらわず救急車を呼びましょう