

～ 熱中症の予防と対策を～

香美市では、令和6年度の熱中症による救急搬送が41件ありました。そのうち、住居での発生が58.5％でした。また、搬送者のうち、高齢者が78％となっています。

熱中症は命に関わる危険な症状ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

「熱中症警戒アラート」をチェックしよう

熱中症警戒アラートは、熱中症になりやすい危険な暑さが予想される日に発表されます。香美市では、前日の夕方と当日の朝に、防災行政無線で住民への周知を行います。アラートが発表された日は、不急の外出は避けたり、普段以上に熱中症予防を心がけてください。

【熱中症予防情報サイト】

熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報はこちら📄



「クーリングシェルター」を開設します

クーリングシェルターは、危険な暑さから身を守り、誰でも一時的に休憩できる避難場所です。現在香美市内には、14カ所のシェルターが開設されています。開設時間は、各施設にお問い合わせください。また今後、開設施設が増えた際には、香美市ホームページなどでお知らせします。

土佐山田町

施設名	所在地、連絡先
香美市役所 (本庁舎)	土佐山田町宝町1-2-1 (代表) ☎ 53-3111
中央公民館	土佐山田町宝町2-1-27 ☎ 53-2214
地域福祉センター 土佐山田(プラザ八王子)	土佐山田町262-1 (社会福祉協議会) ☎ 53-5800
香美市立図書館 「かみーる」	土佐山田町楠目736 ☎ 53-0301
バリューノア	土佐山田町栄町222 開放時間：9時～21時45分
バリューかがみの	土佐山田町百石町2-6-16 開放時間：9時～21時
ドラッグセイムス 土佐山田百石店	土佐山田町百石町2-218-1 開放時間：8時～23時
ワークセンター 第2白ゆり 「リフレッシュルーム」	土佐山田町1189-1 開放日：月曜日～金曜日 開放時間：10時～12時、13時～15時

香北町

施設名	所在地、連絡先
香北支所	香北町美良布1097 ☎ 59-2311
図書館(香北分館)	香北町美良布1097 ☎ 52-8080
保健福祉センター 香北	香北町葎生野336-1 (社会福祉協議会香北支所) ☎ 59-2140

物部町

施設名	所在地、連絡先
物部支所	物部町大栃1390-1 ☎ 58-3111
図書館(物部分館)	物部町大栃1390-1 ☎ 52-9295
奥物部ふれあい プラザ	物部町大栃878-1 (社会福祉協議会物部支所) ☎ 58-3098

【問い合わせ先】 健康推進課 ☎52-9282

適切にエアコンを使用しよう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。無理な節電はせず、夜間もしっかりエアコンを使用しましょう。

こまめに水分・塩分を補給しよう

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給し、汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

高齢者は特に注意が必要です

高齢者は、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなったり、調節機能が低下することで体に熱がたまりやすくなります。高齢者や子どもなどの熱中症になりやすい方々は、特に気をつけてください。また、身近な方が見守り・声かけなどをしてください。

後期高齢者医療制度のお知らせ

■問い合わせ先
市民保険課保険班
☎53-3115

令和7年度の保険料率

均等割 56,000円 所得割 10.78% 年間保険料の上限 80万円

※後期高齢者医療制度の保険料は、全員に等しく負担していただく『被保険者均等割額』と所得に応じて負担していただく『所得割額』を合計して被保険者個人ごとに算出します。

令和7年度の保険料は次のとおり変更されます

◆被保険者均等割額の軽減対象の範囲が変わります

軽減割合	軽減後の被保険者均等割額	同一世帯内の世帯主と被保険者の総所得金額等の合計額	
		変更前	変更後
7割	16,800円	43万円+10万円×(給与・年金所得者数-1)以下	現行どおり
5割	28,000円	43万円+(29万5千円×被保険者数)+10万円×(給与・年金所得者数-1)以下	43万円+(30万5千円×被保険者数)+10万円×(給与・年金所得者数-1)以下
2割	44,800円	43万円+(54万5千円×被保険者数)+10万円×(給与・年金所得者数-1)以下	43万円+(56万円×被保険者数)+10万円×(給与・年金所得者数-1)以下

保険料等の詳しい内容については、7月中旬に送付する後期高齢者医療保険料額決定通知書に同封するリーフレットをご覧ください。

保険料額決定通知書兼納付通知書と新しい資格確認書を発送します

保険料額決定通知書兼納付通知書は

7月中旬に発送予定です

個人ごとの令和7年度保険料額・納付方法は、同封する保険料額決定通知書等でご確認ください。なお、納付方法は、以下のいずれかの方法となります。

特別徴収(年金天引き)

原則として、年金の受給額が年額18万円以上の方で、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超えない方は、年金から天引きされます。

普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、納付書または口座振替により市へ納付をお願いします。

(注) 同一世帯の中で、被保険者や世帯主の前年中の所得が決定できていない人がいる場合は保険料軽減判定ができませんので、所得申告をお願いします。

新しい「資格確認書」は

7月下旬に発送予定です

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証または資格確認書の有効期限は7月31日です。

マイナ保険証の保有状況にかかわらず、すべての被保険者の方に「資格確認書」を7月下旬に送付します。

また、限度額区分を併記申請されている、もしくは後期高齢者医療限度額適用認定証、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証をお持ちで、8月からも該当する方には、限度額区分が併記された資格確認書を交付します。