

ポイントリレー通信 第12号

令和2年8月発行

残暑お見舞い申し上げます。

暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか。
今年は熱中症対策に加え、新型コロナウイルス
感染症対策も必要となります。

『新しい生活様式』に沿って、
無理せずお過ごしください。



活動登録者等の状況

(令和2年6月末現在)

活動登録者数	登録施設数	
	介護保険施設	保育所
3,075 人	514 か所	115 か所

新型コロナウイルスの影響による施設の現状

新型コロナウイルスによる自粛も緩和されつつありますが、予断を許さない状況が続いています。

介護予防ポイント事業においても、感染予防対策として、活動者の受入れを中止している施設もありますが、少しずつ活動者の受入れに向けて動き始めている施設もあります。まだ厳しい状況が続きますが、引き続き健康にご留意いただき、活動に向けてご準備ください。

活動にあたっての注意事項



外出から戻った時には手洗い・
うがいを忘れずに！



外出時や活動時には必ずマスク
を着用してください。



日頃から健康管理が大切です。
朝夕体温を計りましょう。

施設種別や活動によって受入れ状況は異なります。受入れを再開している施設の情報をご希望の方は、各施設にお問合わせいただくか、大阪市社会福祉協議会にご連絡ください。

これまで以上にご自身の体調に注意を！

発熱の症状等、体調に異変を感じたときは、必ず活動をお休みしてください。
活動者様ご自身の健康も大切です。体調が悪いときにはまず、体調の回復に専念していただくようお願いいたします。

熱中症に気をつけましょう

★高齢者は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり 1.2L (リットル) を目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



※水分・塩分の量はかかりつけの医師の指示に従ってください

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの
設定温度をこまめに再設定



【厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント】より抜粋

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度）
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



マスクの着用により、熱中症の危険性が高まっています！！

- ・熱中症を疑う症状が見られたら、早めに対処しましょう。症状に応じた早めの対処が、重症化を防ぎます。
- ・また、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクをはずしましょう。

軽度

めまい
たちくらみ
こむら返り
汗がとまらない
気分が悪い

中度

頭痛
吐き気
体がだるい
力がはいらない
意識がなんとなくおかしい

重度

呼びかけに対し返事がおかしい
けいれん
意識がない
まっすぐ歩けない
体が熱い

症状が
現れたら

涼しい場所へ避難

服を脱がせてとにかく冷やす

水分・塩分を補給

救急隊を要請する

自動交付（自動換金）がはじまりました！

自動交付とは施設コースは 80 ポイント、在宅コースは 60 ポイントに達した時点で、自動的に換金される仕組みです。 ※自動交付は別途申請が必要です。

発行 大阪市社会福祉協議会 福祉事業課(大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)

住所 大阪市天王寺区東高津町12-10 H P <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>

TEL 06-6765-5610

FAX 06-6765-3512

