



# 園田南地域包括支援センター便り

慌ただしい年末年始も過ぎ、いつもの生活に戻りつつあります。皆さまいかがお過ごしでしょうか。冬は、暖房を使うため家の中の部屋の温度差が大きくなります。洗面所やトイレ、浴室など温度の低い場所では寒さで血管が収縮し、ヒートショックが起きやすくなります。部屋の温度差をできるだけ少なくなるよう工夫したり、入浴前後や就寝・起床時に水分補給をして血流をサラサラにしておきましょう。また、四つの首(首・手首・足首・“くび”れ(お腹))を温めることで副交感神経の働きや血流がよくなります。温活で、寒い冬を安全、快適に過ごしましょう！



## 特集【こんな時は、救急車を呼ぼう！】119番

早めの気づきと対応が大切な人のいのちを守ります！



### 顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

### 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 痛む場所が移動する

### 手・足

- 突然の手足のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる



いつもと違う、様子がおかしい！

- けいれんが止まらない

### おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く
- 冷や汗を伴うような強い吐き気

- 意識(返事)がない、またはもうろうとしている

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど



119番通報などの判断に迷った時は、**医療機関等の問い合わせ先：**

尼崎市消防局代表番号 **06-6481-0119**へ

※消防庁HP 救急お役立ちポータルサイト 救急車利用リーフレット、  
尼崎市 予防救急パンフレットより引用※

### 救急車が来るまでに用意するもの

- 保険証・診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬(お薬手帳)

### 救急車が来たら伝えること

- 救急隊到着までの様子
- 行った応急手当の内容
- 具合の悪い方の情報  
(持病・かかりつけ医・  
医師の指示等)

→**尼崎市“緊急時用ヘルプキット”**を利用しましょう！



### 緊急時用ヘルプキットとは？

65歳以上でご希望の方に、救急時に救急隊員等が迅速な対応ができるよう、緊急連絡先や持病などを記入し、冷蔵庫に保管しておくもの。配布場所は地域包括支援センター他。『いきいき介護保険』P32をご参照ください。

### 医療費が高額になる時は・・・

入院・外来どちらの場合でも「**限度額適用認定証**」等を提示すれば、医療機関の窓口での負担は限度額までになります。市役所本庁国保年金課または後期高齢医療窓口へ交付申請が必要です。

問い合わせ先●**国保年金課給付担当** 06-6489-6420 本庁南館1階「い」の窓口

●**後期高齢医療制度担当** 06-6489-6836 本庁南館1階6番窓口

※尼崎市国民健康保険 国保ガイドブック 兵庫県後期高齢者医療広域連合 後期高齢者医療制度の概要より引用※

### 【お知らせ】塚口南地域学習館で出張相談会を行っています！

「包括に相談したいけど、包括まで行くのは遠い…」  
そうした声を受け、園田南包括では月に1回、出張相談会を実施しています。日頃気になるちょっとしたことなど、どんなことでも結構です。ぜひご相談にお立ち寄りください！

**毎月 第3火曜日 午後1時30分～午後3時**

場所：塚口南地域学習館 1階談話室  
尼崎市南塚口町2丁目31-26

**※2023年4月から第3木曜日に変更となります。**



ちいきほうかつしえんせんたー ちいき こうれいしゃ かた  
**地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の**  
 そうだんまどぐち えんりよ そうだん  
**「よろず相談窓口」です。遠慮なく、ご相談ください！！**  
 担当地域：上坂部 /若王寺 /東園田町8～9丁目 /御園 /口田中 瓦宮  
 /小中島 /東塚口町 /戸ノ内 /戸ノ内町  
 下坂部4丁目11～13番  
 南塚口町1～4丁目・5丁目1～12番・6丁目1～9番

と あわ さき あまがさきし そのだみなみ ちいきほうかつしえん  
 (問い合わせ先) 尼崎市「園田南」地域包括支援センター

電話 06-6494-8087 FAX 06-6494-8086

