

こ ん に ち は



猛暑の夏、休みはどう過ごされましたか



令和7年 9月号



「いまのうち」から「もしも」に備えて。9月は防災月間です

昨今の自然災害の増加を背景に、テレビや新聞などのメディア、スマートフォン、公共の施設でも防災に関する情報が充実してきたように感じますが、より安心なのはそれぞれが「もしもに備えて準備すること」です。そこで、防災月間の9月を機に、日ごろの備えと医療機器に関する情報を、今一度確認してはいかがでしょうか。



日ごろの 備え(例)

- ☐ ハザードマップと避難場所、避難のタイミング、避難経路を確認する
- ☐ マイ・タイムライン（災害時の避難行動を事前に計画できる資料）の作成
- ☐ 非常食、飲料水などの備蓄品を準備する、自宅の安全対策をしておく
- ☐ 側溝やベランダの排水口の清掃、車のガソリンや携帯の充電を満タンにしておく

避難における基本的な考え方は「在宅避難」です。自宅が安全であれば普段の生活に近い環境で過ごせ、避難所の集団生活による精神的ストレスや感染症リスクの軽減に繋がります。家具の転倒防止・感電ブレーカーの設置など、自宅の備えを確認しましょう。

【防災情報ポータル】 横浜市では、市域の災害・警報・注意報や避難所などがまとめられた「防災情報ポータル」というサイトが開設されていますので、ご参照ください。

【医療機器などを使用している方へ】 医療機器取扱業者への連絡方法やバッテリーの持続時間と予備バッテリーの確認、薬や栄養剤、吸引チューブ、注射器などの医療用品を備蓄しておくことが勧められます。疑問点などございましたら、ご相談ください。



都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会ナースングホーム	TEL 045-913-6321
都筑区コーディネーター拠点	TEL 045-910-6586
都筑区在宅医療相談室	TEL 045-910-6582

FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・コーディネーター拠点 045-911-6700

居宅支援

045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆☆

“医療保険”で訪問看護をご利用の皆様へ：訪問看護管理療養費の算定額が少なくなっています

この度、2025年8月の請求分より、月の初回訪問日に算定させて頂いている「訪問看護管理療養費」が、算定要件の関係で自己負担額が少なくなっています。訪問看護・リハビリサービスの提供体制は変わりません。また、介護保険でサービスをご利用されている方の変更ありません。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

□ 変更前（7月請求分まで）：機能強化型訪問看護管理療養費 2：10,030 円（10 割負担）

□ 変更後（8月請求分から）：機能強化型以外：7,670 円（10 割負担）

例）1 割負担での請求額：1,003 円／月→767 円／月 となります。



健康まめ知識



～湯船に浸かって免疫力を上げましょう☆～

記録的猛暑となった今夏、夜間の熱帯夜も続きシャワーで済ませることも多かったのではないのでしょうか。少しずつ気温が下がってきたこの時期に、湯船に浸かって血行を良くし、免疫力の向上を図ってみたいかがでしょうか♪

皮膚温と深部体温：体温には身体の表面温度である「皮膚温」と脳や内臓などの「深部体温」があります。免疫力を上げるには深部体温を上げる必要があります、湯船に浸かることがポイントになります。

効果的な入浴ポイント：①湯船に 10 分程浸かる。肩まで浸かれれば尚良いですが、無理は禁物です。②入浴前後は体が冷えない温度の水分を補給しましょう。

入浴剤も活用：炭酸ガス系の入浴剤は血管を広げる効果があるのでお勧めです。深部体温が上がることで免疫力が上がり、ストレスの解消や心地よい睡眠にもつながります。いつもの入浴を一工夫し、健康に過ごしていきましょう♪



編集後記

番外編！



～編集委員 T さんの“夏休み日記”～

毎年恒例、東北の実家へ行きました！
何度も帰省しているからか、2 歳の息子も慣れたものです。新幹線の連結と窓からの景色に「おお！」と興奮し、名産品のラーメンを「ウマウマ♪」と食べ、ひまわり畑で「わぁ！」と感動し、子育て支援センターで元気に遊び、お線香もあげられるように。振り返ると子ども中心に過ごし、成長を感じた夏休みでした☆



各事業所のメールアドレスはこちらです



訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org

訪問ヘルプステーション : helper@tsuzuki-med.org

居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org

ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org



【目安箱】

ご意見、ご要望などございましたらいつでも遠慮なく、連絡いただけますようお願い申し上げます。

9 1 3 - 5 1 8 1 統括管理者 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

