

保健 と 福祉

★発酵の里 きらきら健康メモ

夏バテ予防で元気な夏を過ごしましょう！



室内と室外の温度差によって、体温調節などの自律神経が乱れることで疲れやだるさ、食欲不振などの不調といった夏バテになります。夏バテを予防するためには、規則正しい生活やバランスが取れた食事、適度な運動を行いましょう。

◆夏バテを防ぐために

① 栄養バランスのとれた食事

・良質なたんぱく質・ビタミンやミネラルが豊富な食材をしっかり食べましょう。

② こまめに水分補給する

・水や麦茶などにしましょう。
・スポーツドリンクなどは適量にし、糖質の摂りすぎには注意しましょう。

③ 十分な睡眠をとる

・自律神経を整えるために十分な睡眠をとりましょう。

④ 適度な運動をしましょう。

・夏場の炎天下での運動は熱中症リスクが高くなるので避けましょう。

⑤ 室温の調整をする

・エアコンなどを活用して、適切な室温調節を心がけましょう。



神崎町福祉タクシー事業を拡充します！

令和7年6月より、福祉タクシー利用券交付対象者を拡充し、日中独居等も対象となりました。対象となる方に協力タクシー業者（27社）で使用する事ができる1枚500円の福祉タクシー利用券を年間最大36,000円分交付します。なお、利用券は1回の乗車で10枚まで使用可能で、申請月により、交付枚数が異なります。

交付を希望される方は、下記を参照の上、保健福祉課窓口で申請してください。

●対象者

条件は在宅にて日常生活を営む方で、以下のいずれかに当てはまる方。

①身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳をお持ちの方

②要介護（要支援）認定を受けた方

③65歳以上の者で次に該当する方

- ・運転免許証を自主返納された方
- ・同居している家族全員が交通手段を持たない方
- ・同居世帯員に交通手段を持つ者はいるが、その者の就労（就学）等により日中は交通手段のない者（日中独居等）【令和7年6月より施行】



●申請方法

申請書は保健福祉課窓口にございますので、以下のいずれかの資料を添付して直接保健福祉課へ申請をお願いいたします。

- ・各種手帳及び介護被保険者証の写し
- ・申請による運転免許の取消通知書または運転経歴証明書の写し
- ・日中独居等で申請される場合は、証明欄が申請用紙の裏面にありますのでご記入していただきます。

●問合せ 保健福祉課福祉係 ☎ 1603