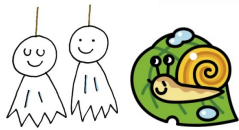


あげまつだより



令和8年6月25日発行
No.6 上松町



夏の熱中症「声かけ」期間



（農作業）7月から9月は夏の熱中症「声かけ」期間です

農作業中の熱中症の発生が7月～8月に集中し、熱中症リスクが非常に高くなっています。農作業は一人作業が多く、熱中症になった場合自分では症状を自覚しにくいことから、重篤化しやすい傾向にあります。こまめな休憩を取り、水分・塩分補給を行いましょう。周りの人がお互いに気を配り「声をかけ合う」ことで防げる可能性があります。どうしても一人作業の場合は、携帯で家族などと定期的に連絡を取り合うことも「声かけ」になります。

後期高齢者歯科口腔健診

歯科口腔健診を受けましょう ～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）を起こすことがあります。お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

●対象者

- ①昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの被保険者
（令和7年度に75歳の誕生日を迎えた方）
- ②昭和21年4月1日～昭和25年3月31日生まれの被保険者
（令和7年度に76～79歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和7年度に歯科医療の受診がなかった方
- ③昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者
（令和7年度に80歳の誕生日を迎えた方）

●案内通知など 6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

●健診期間 令和8年7月1日（水）から令和8年12月30日（水）

●健診費用 無料 ※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

●対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

●予約方法 対象医療機関へ直接予約をお願いします。

●受診時に必要なもの

・受診券 ・資格確認書またはマイナ保険証 ・お薬手帳（無い場合は、不要です。）

【お問い合わせ先】長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室（電話：026-229-5320）

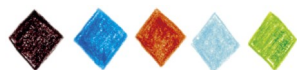
緊急当番医予定表（令和8年7月）

年	月	日（曜日）	医院名	町村名	電話番号
令和	8年	7月 5日（日）	大脇医院	上松町	52-2023
		12日（日）	奥原医院	木祖村	36-2264
		19日（日）	木曾みだけ診療所	木曾町三岳	46-2266
		20日（月）	田澤医院	木曾町開田	44-2008
		26日（日）	王滝村診療所	王滝村	48-2731

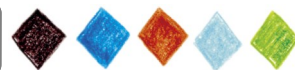


※上記は変更になる場合もありますので、事前にご確認をお願いします。（木曾医師会提供）

受診の際は、必ず電話連絡をお願いします。



据置型のWi-Fiルーターの契約内容注意！



据置型のWi-Fiルーターの契約内容にご注意ください！

機器をコンセントに挿すだけでインターネットが利用できる

「据置型Wi-Fiルーター」の契約に関する相談が寄せられています。

据置型Wi-Fiルーターを利用するには、通信契約とルーター本体の契約が必要です。一定期間中月々の通信料金を割引くサービスを提供している事業者では、期間中の契約を続ければルーター本体は「実質無料」となりますが、中途解約すると、その時点での本体代金の残債を請求されます。



「実質無料」「安くなる」などと言われても、月々の支払額、解約時に発生する料金なども契約前にしっかり確認しましょう。内容がよくわからなかったり、必要がない契約は断りましょう。

解約の際は、すぐに契約先の事業者申し出ましょう。

【お問い合わせ先】長野県消費生活センター 電話番号 0263-40-3660

からだやこころの相談 7月の相談日程

①精神保健福祉相談・思春期相談 ※事前に予約が必要になります。 (TEL 25-2233)	7月22日(水) 15:00~17:00 場所: 木曽保健福祉事務所 (木曽合同庁舎1階)	内容: 精神科医師による個別相談 (オンライン)
②町の健康相談 ※事前に連絡が必要になります。 (TEL 52-2825) ★保健師への相談は随時お受けします。	7月23日(木) 13:30~16:00 場所: 上松町役場	内容: 保健師・管理栄養士による 健康相談 (血圧測定・体組成計測定など)
③こころの健康相談(ともにサテライト) ※予約は必要ありませんので直接お越しください。	7月27日(月) 10:00~12:00 場所: いきいき広場こまくさ	内容: 精神保健福祉士による個別相談

◎悩みや不安を抱えて困っている時は、気軽に相談できる場所があります。

電話やSNSでの相談窓口

⇒ まもろうよこころ で検索 QRコードからでも検索できます。



◎長野県が運営する「こころの相談・情報ポータルサイト」ができました。

日々の移ろいを映す窓のようにあなたのこころの変化に寄り添います。

⇒ こころのまど信州 で検索 QRコードからでも検索できます。



【問い合わせ】住民福祉課保健衛生係(電話: 52-2825)

今年のサマージャンボは「サマージャンボプレミアム」が新登場！

1等・前後賞合わせて12億円！

「サマージャンボプレミアム」、「サマージャンボ宝くじ」、「サマージャンボミニ」が、6月30日(火)から全国で3種類同時発売されます。

発売期間: 令和8年6月30日(火)~7月31日(金)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

★宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

★インターネットなら24時間いつでも宝くじが購入可能です

<https://www.takarakuji-official.jp/>

