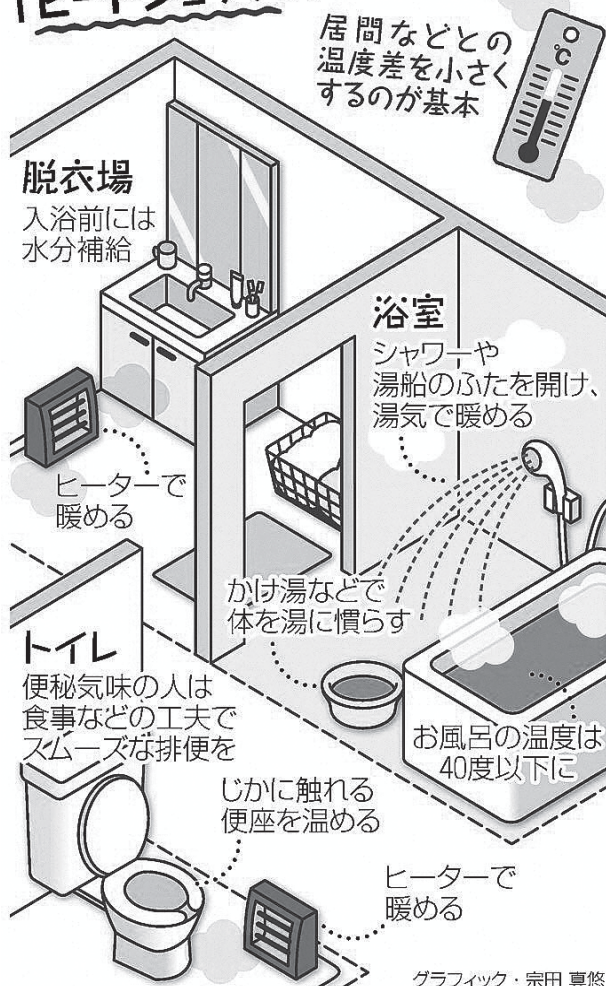


予防のポイント

冬場の温度差に注意！！

浴室やトイレでの「ヒートショック」対策



寒くなると、入浴の際や暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下やトイレなどに行く際に『ゾクゾク！』と震えることがあります。これは体が急激な温度変化にさらされることによって、体温を一定に保とうとして血圧が急上昇・急降下し、脈拍も大きく変動する『ヒートショック』と呼ばれる現象です。寒さが厳しくなるとこのヒートショックによる心筋梗塞や脳梗塞で亡くなる人が年間1万人以上いると言われています。持病がある人は健康な人よりもヒートショックが起こりやすくなります。しかし、ヒートショックは予防できます！！

他にも・・・

- ・食後すぐの入浴を避ける
- ・下着姿や薄着のまま脱衣所やトイレに出入りしない
- ・高齢者は二番風呂以降に入る
(誰かが入った後に続けて入る)
- ・浴槽から出るときには急に立ち上がらない
- ・シャワーは座った状態で浴びる
- ・トイレであまり、いきみすぎない
- ・温度差がある場所へ移動するときは防寒対策をしっかりと

平成30年度 各種健診申込書の提出はお済みですか？

平成30年度に町が実施する各種健診の申込書を20歳以上の全世帯に配布しています。同封のパンフレットなどをご確認いただき、希望される健診にお申し込みいただきますようお願いいたします。提出が遅れると、ご希望の健診が受診できないこともありますのでご注意ください。なお、職場や病院などで受診するなどの理由で、町の健診を希望しない人も『受診しない理由』を記入のうえ、必ず提出していただきますようお願いいたします。

- 最終提出期限 平成29年12月27日(水)
- 提出先 健康推進課または各支所窓口

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216