



Vol.041

## 消防だより

■問い合わせ先  
上ノ国消防署  
☎0139-55-2071

### ヒートショックについて

秋になり気温の低い日が多くなってきました。気温が低くなると救急出動が多くなってきます。その原因の1つに「ヒートショック」があります。

#### ■ヒートショックとは

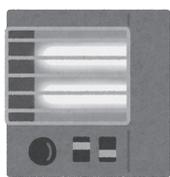
温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神や心筋梗塞、脳卒中といった血管の病気を引き起こすことです。

#### ■どんなところでヒートショックが起きるのか

家の中でも特に起きやすいのが浴室とトイレです。暖房のきいた部屋から寒い浴室やトイレへ行くと急激な温度変化により血管が収縮し血圧が上昇します。加えて浴室やトイレでは服を脱ぐ必要があるため、体により寒さの影響を受けます。

今度は浴槽の温かい湯につかることで、血管が拡張し急激に血圧が低下しヒートショックに繋がります。

#### ■ヒートショックを防ぐには



●トイレや脱衣所に暖房器具を置き、室内の温度差をなくす。



●お湯はりにシャワーを使い、浴室を暖める。  
●気温が高い日没前に入浴する。  
●お湯の温度を41℃以下にし、温めすぎない。



●食事直後や飲酒時は血圧が下がりやすいので入浴を避ける。

**ヒートショックは重度の場合、心筋梗塞や脳卒中などにつながるため、症状が重い場合はすぐ救急車を呼びましょう**

## マイナンバーカードに関するお知らせ

### 出張申請サポートを実施します

#### ◆出張申請サポートとは

マイナンバーカードの取得申請を希望する方が、一定数以上見込める団体に対し、その団体が指定する会場に役場職員が出向き、顔写真の撮影から申請までをお手伝いします。

#### ○実施期間

令和4年11月～令和5年3月末

#### ○対象

10人以上の申請希望がある団体  
(会場は申込者で確保願います。)

#### ○必要なもの

- 個人番号カード交付申請書兼電子証明発行申請書
- 個人番号通知カードの下部に添付されているもの
- 令和3年1月以降に郵送されているもの

#### ○申し込み方法

希望日時(第3希望まで)、予定会場、予定人数、団体名、代表者氏名、電話番号を住民課までご連絡ください。(後日、実施日をご連絡します。)

### 申請サポート・休日交付を実施します

マイナンバーカードの申請サポートおよび休日交付を住民課窓口で行います。

ご希望の方は事前予約が必要です。予約をしていない方の対応はできませんのでご注意ください。

#### ◆実施日時

- 11月12日(土)午前9時～午後5時  
(予約締切 11月11日(金))
- 11月27日(日)午前9時～午後5時  
(予約締切 11月25日(金))

#### ◆必要なもの

- 申請サポート
  - 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- 休日交付
  - 交付通知書(役場から送付されたハガキ)
  - 通知カード
  - 本人確認書類

詳しくは広報9月号16頁をご覧ください。

■問い合わせ先 住民課 戸籍保険グループ

11月

固定資産税 第4期分  
国民健康保険税 第5期分  
の納期の月です。  
納期限内納付を!

納税には、確実に  
便利な口座振替を!  
財政課税務グループ