

健康長寿のまちづくり

入浴時のヒートショックに注意しましょう

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することが原因で起こります。

入浴時に多く、失神や不整脈のほか、死に至ることもあるため注意が必要です。

ヒートショックを起こしやすい人

- ① 高齢者**
元気な方でも生理機能の低下により、体温や血圧の変動が起きやすい。
- ② 高血圧の方**
血圧の急激な上下変動が起きやすく、意識障害を起こす危険性がある。
- ③ 糖尿病、脂質異常症の方**
動脈硬化により血管がもろくなり、脳卒中、心筋梗塞を起こす危険性がある。



予防するために

- 入浴前に暖房器具などを活用し、浴室、脱衣所を暖めておきましょう。
浴室内では、お風呂のふたを開けておくことも有効的です。
- お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
長時間湯につかると体温上昇を招き、急激な体温変化をもたらすため危険です。
- 食後すぐの入浴は血圧が下がり、意識を失う恐れがあるので避けましょう。
また、飲酒直後、体調不良時の入浴も避けましょう。
- 異変発見の遅れが事故につながるため、家族と同居している方は、声をかけてから入浴しましょう。
- 寒い日は、日没前の暖かい時間の入浴をお勧めします。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ



ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご利用ください。

「解雇・雇止め集中相談会」のお知らせ

福岡県労働者支援事務所で電話や面談による労働相談に対応するため集中相談会を実施します。

職場で生じた様々な問題について気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

また、相談内容により弁護士と連携した相談を行います。



- 日 時 2月15日(火)、16日(水)
9:00~20:00(受付19:30まで)
- 相談会場 福岡県北九州労働者支援事務所
(北九州市小倉北区浅野3-8-1 AIMビル4階)
- 問い合わせ先
福岡県北九州労働者支援事務所
TEL 093-967-3945

京築広域圏消防本部からのお知らせ

京築広域圏消防本部管内では、令和4年2月25日(金)午前0:00~午前3:00の間で3分程度、電話回線工事のため緊急時の119番通報及び一般電話回線が繋がらない時間帯が発生します。緊急時の119番通報が繋がらない場合は、当消防本部携帯電話に通報をお願いします。



090-4779-6457
090-1512-5990

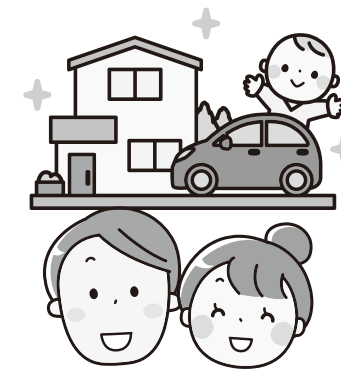
この携帯電話は、上記日時以外で通報などされても対応できませんので、あらかじめご了承ください。

- 問い合わせ先
京築広域圏消防本部 警防課指令係
TEL 82-0119

定住促進奨励金のお知らせ

町への移住・定住を促進し、人口の増加と町の活性化を図るため、住宅を新築、建替えまたは購入した方に奨励金を交付します。

- 対象者 町の住民基本台帳に登録され、平成31年4月1日以降に居住するための住宅を新築、建替え、または購入した方
※空き家など中古住宅を購入した場合も該当します。
※コモンパーク上毛彩葉分譲宅地に新築した場合は該当しません。
※町税などに滞納がある場合や過去にこの奨励金の交付を受けたことがある方は対象となりません。



■奨励金の額

区分	対象	奨励金の額
住宅	居住用の部分 (店舗兼用住宅の場合は店舗部分を除きます)	固定資産税相当額(新築軽減がなされている場合は軽減後の額) ※共有名義の場合は居住(同居)している方名義の分が該当します。
土地	対象住宅が建築された土地で330㎡まで (対象者または同居される方名義の土地に限ります)	

- 交付期間 固定資産税が初めて課税される年度から最長3年間交付します。
- 申請手続き 固定資産税が課税された後に申請手続きができますが、奨励金の請求は対象年度の固定資産税を完納した後となります。

■申請に必要な書類

- ・上毛町定住促進奨励金交付申請書(様式第1号)
- ・世帯全員の住民票(続柄が記載されたもの)
- ・新築または建替えの場合は建築基準法による検査済証の写し、購入の場合は売買契約書の写し
- ・登記事項証明書
- ・公課証明書
- ・世帯全員が町税等を滞納していないことが確認できる書類または非課税であることが確認できる書類(町外からの転入者については、転入前の市区町村で取得したもの)
- ・他用途との併用住宅の場合は居住部分との区分が確認できる書類
- ・その他町長が必要と認める書類

●申請・問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3112(内線122)