

冬に多発！ヒートショックに注意

気温や室温の差が大きいと血圧が急激に上下し、心臓や血管への負担が増加するため心筋梗塞や脳梗塞などが引き起こされることがあります。

冬は家の中では温度差が大きくなりやすいので注意が必要です。

ヒートショックにならないために

●入浴前

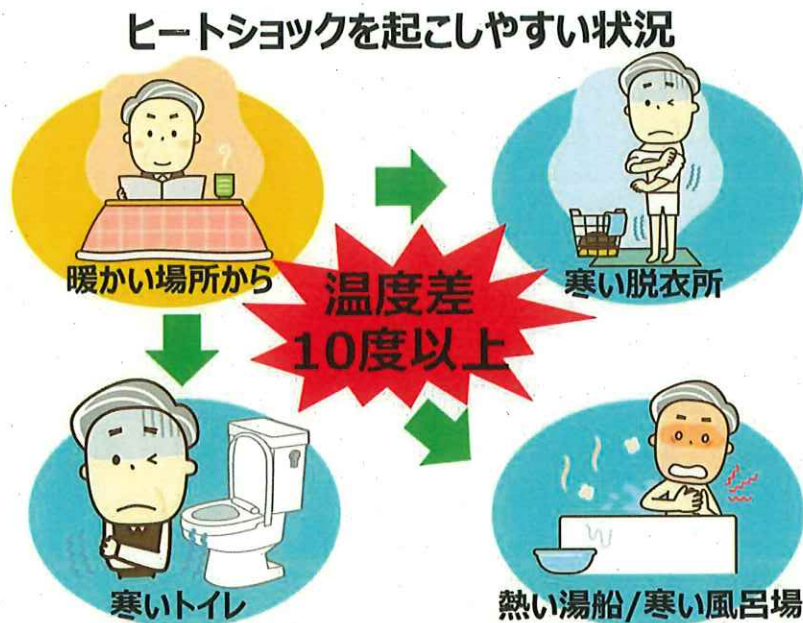
- ・脱衣所や浴室を温めておく。
- ・食後すぐや飲酒後の入浴は避ける。
- ・脱水予防のため水分を摂ってから入浴する。

●湯に浸かる時

- ・湯に浸かる前に手足などの心臓から遠い場所にかけて湯をして身体をお湯に慣れさせる。
- ・浸かるのは胸のラインくらいまでにする。
- ・長風呂は避け、湯の温度は39～40度程度を目安にする。
- ・湯から上がるときはゆっくり立ち上がる。

●暖かい部屋から移動する時

- ・寝室はトイレにできる限り近い部屋に設定することもおすすめ。
- ・トイレ内に暖房器具を置く。
- ・暖かい部屋から出る時は洋服を着こんでトイレなどに行く。



発行 みなかみ町民生委員児童委員協議会

電話25-5011(事務局 みなかみ町役場町民福祉課 内)

特殊詐欺は 一本の電話から始まります!!



「お金」

「キャッシュカード」

「暗証番号」

こんな言葉が出たら 要注意!!

「詐欺かも!?!」と疑って
いったん電話を切って!!



◇怪しい電話があったら迷わず 110番 !!

◇悪質商法等、消費者トラブルについては 20-1500番!!

※☎0278-20-1500は 沼田市消費生活センターの電話番号です。

特殊詐欺の被害にあわないためには
怪しい電話には出ないことが重要です!!

◇群馬県警では電話機に取り付ける特殊詐欺対策装置の貸し出しを行っています。

詳しくは 沼田警察署 電話 22-0110 (代表) へお問合せください。

◇みなかみ町では特殊詐欺対策に対応した電話機の購入助成事業を行っています。

詳しくは みなかみ町役場 総務課危機管理室 電話 25-5002 へお問合せください。