

ヒートショックに注意を！

問い合わせ 消防本部警防課救急係 ☎ 53 - 7223

記事 ID

0063145

冬の間、浴室や脱衣場・トイレなど室内でも特に寒いと感じる場所はありませんか。そのような時に注意してほしいのが「ヒートショック」です。

例えば暖かい部屋から寒い場所へ移動すると、その気温の差が急激な血圧の変動に繋がり、脳や心臓などに悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。この現象がヒートショックです。人間が寒さを感じたとき、心拍数を上げて全身の血流を増やし、体温を一定に保とうとします。その際、同時に血圧も上がるのですが、突然・急激に血圧が上昇すると体が耐え切れず、脳卒中や心筋梗塞を発症してしまう危険性があります。

寒い脱衣場で服を脱ぎ、冷えた体で急に浴槽の熱いお湯につかったり、寒いトイレで排泄の際に力いっぱい息むなど、急激に血圧が上昇するような行為は危険が伴いますので注意が必要です。特に入浴中の急変は、溺水や溺死など重大事故に繋がりがかねません。お家が高齢者が入浴する際は、家族が常に声掛けをしながら入浴を見守りましょう。

【安全に入浴するための注意点】

- (1) 入浴前に脱衣場や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は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。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。立ちくらみに気を付けて下さい。
- (4) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう。



冬道での安全運転について

問い合わせ 市民課生活人権室 ☎ 53 - 2111 (内線 2230)

記事 ID

0001748

【冬道走行のポイント】

- ・ **アクセルはソフトに徐々に踏み込む**
急なアクセル操作はやめ、徐々に踏み込みましょう。
- ・ **ゆとりあるブレーキ操作でタイヤをロックさせない**
ABSや横滑り防止装置などを過信せず、慎重な運転を心がけましょう。
- ・ **交差点の手前で先々の状況を確認し、減速態勢で接近する**
交差点付近では前車の動きだけではなく、後続車両にも注意しましょう。
- ・ **「急」のつく運転をしない**
急発進、急ブレーキ、急ハンドルはやめましょう。



このほか、路面が凍り、濡れた路面のように見えるブラックアイスバーンや暖かい日の日陰に橋の上などが滑りやすい路面状態になるなど、走行には注意が必要です。また、積雪時にできるわだちや凸凹ではハンドルを取られたりするので、速度を落として走行しましょう。

今年のスローガンは
「冬の道 譲る心で 安全確保」
です



【冬の交通事故防止運動が始まります】

12月11日(出)～20日(月)は「冬の交通事故防止運動」の期間です。

年末が近づくと人や車の動きが慌ただしくなり、冬型の気候なども相まって交通事故の多発が懸念されます。交通ルールを守り、正しい交通マナーと安全運転を心がけましょう。

除雪費用の一部を補助します

問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室 ☎ 53 - 2111 (内線 3420)

記事 ID

0046689

一人暮らしの高齢者などで、屋根の雪下ろしや玄関先の除雪費用の援助が必要な場合に、その費用の一部を援助します。

対象者

次のいずれかに該当する世帯で、老齢、病弱などにより除雪作業ができず、除雪の援助が受けられない、除雪費用の調達が困難な世帯の人

- おおむね65歳以上の高齢者単身世帯および高齢者のみの世帯で、市民税非課税または均等割のみ課税世帯
- 障害者手帳などの交付を受けている障がい者単身世帯または障がい者のみの世帯、および障がい者と高齢者の世帯で、市民税非課税または均等割のみ課税世帯

※「おおむね65歳以上」とは、今年度中に65歳になる人を含みます

対象となる除雪の範囲

- ① 対象者が居住している家屋屋根の雪下ろし
- ② 屋根の雪下ろしに伴う排雪作業
- ③ 道路に面した出入口から玄関先までの敷地内の通路部分の除雪

支給額

対象となる範囲の除雪にかかる費用の補助として1回につき上限10,000円（同一年度中3回まで）「道路に面した出入口から玄関先までの敷地内の通路部分の除雪」のみの場合、1回につき1,000円（同一年度中3回まで）

申請方法

民生委員・児童委員にご相談の上、お近くの村上市社会福祉協議会に申請してください。

※民生委員・児童委員が分からない人や、民生委員・児童委員のいない地域の人は、介護高齢課高齢者支援室または各支所地域振興課地域福祉室にご相談ください



冬に注意を要する！

水道管の凍結にご注意を

問い合わせ 上下水道課業務室 ☎ 66 - 6190

記事 ID 0050479

気温がマイナス4度以下になったら要注意です。

【予防策】

- ・ 屋外に露出している水道管には、保温材などを巻いておきましょう
- ・ 夜、冷え込むことが予想される日は、蛇口から少し水を出しておきましょう（料金がかかります）
- ・ 長期不在の場合は、休止の手続きをしましょう



【凍結したら】

- ・ タオルなどをかぶせ、ゆっくりぬるま湯をかけて溶かしてください

【破裂したとき】

- ・ メーターボックス内の止水栓を閉栓後、市指定の給水装置工事業者（市ホームページに掲載）に修理を依頼してください