

# 寒い季節、入浴時の

# ヒートショックにご注意！

寒い日に暖房の効いた暖かい部屋から脱衣所やトイレに行くと、思わず「ぞくぞく」と震えてしまったという経験はありませんか？ ヒートショックとは急激な気温差によって引き起こされるショック症状で失神や心筋梗塞などを引き起こし、入浴中は溺死や急死につながります。ヒートショックの予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう。

問合せ 保健センター ☎294-15511 FAX295-5850

## 交通事故死の3倍以上

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死者数は、平成23年度以降、交通事故による死亡者数より多くなっており、令和元年度における死亡者数は4900人となっています。

なお、入浴中の急死のなかには、心疾患や脳血管障害など溺水以外の病死などが死因であると判断される場合もあり、過去に東京都健康長寿医療センター研究所が行った調査では、全国で年間に約1万7千人もの人々がヒートショックに関連した「入浴中の急死」に至ったと推計されています。

## ヒートショックの原因



## ヒートショックを防ぐ 6つのポイント

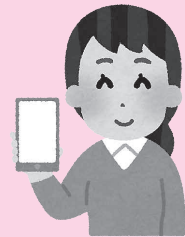
- 1 食後すぐの入浴は控える**  
食後は消化器官に血液が集まり、平時より血圧が低くなっています。時間を置いてから入浴するようにしましょう。
- 2 入浴前に脱衣所や浴室を暖める**  
脱衣所や浴室は、暖房で暖かくして血圧の変動を抑えるようにしましょう。
- 3 入浴する前に同居者に一声掛ける**  
高齢者が一人になる浴室内は注意が必要です。入浴前に「今からお風呂に入るよ」と一言声を掛けるようにしてください。
- 4 浴槽いきなり入らず かけ湯でお湯にならず**  
いきなりお湯につかると血圧が急上昇するため、手足など心臓から遠い部分から体の中心に向かって順にかけ湯をしましょう。
- 5 湯温は41度以下に湯船につかる時間は短めに**  
湯温が熱すぎたり、湯船につかる時間が長くても血圧変動が大きくなります。湯船につかるのは1回5分までにしましょう。
- 6 入浴の前後には水分補給**  
入浴前後にコップ1杯程度の水分を補給すると血圧低下に効果的です。

## 確定申告は「自宅からのスマホ申告」で！

確定申告には、ご自宅からスマホでご利用いただける <sup>イータックス</sup> e-Tax (スマホ申告) が便利です。

マイナンバーカードと対応スマホを使って国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、多くの人が訪れる確定申告会場に出向かなくても、感染症等の心配をせずにご自宅からの申告ができます。

便利なスマホ申告では、年末調整済で医療費控除やふるさと納税などの寄付金控除の申告をする人のほか、年末調整が済んでいない人、2か所以上の給与所得がある人、年金収入や副業等の雑所得がある人など、多くの人が「スマホ専用画面」をご利用いただけます。



スマホ専用画面は、スマホやタブレットでも画面が見やすく、操作しやすくなっていますので、令和3年分以降の確定申告では、ぜひご自宅からスマホ申告をご利用ください。

★確定申告書等作成コーナーを利用した入力方法などの動画を見ることができます



国税庁動画チャンネル

★国税庁ホームページですます便利になった所得税等の申告書作成・e-Taxをご案内しています。



国税庁ホームページ

※また、事前に税務署でID・パスワードを取得していれば、マイナンバーカードをお持ちでない人でも、e-Taxをご利用できます。

ただし、ID・パスワードは<sup>ざんていてき</sup>暫定的な<sup>そち</sup>措置です。なるべく早めにマイナンバーカードを使った申告への切り替えをお願いします。

**問い合わせ** 川越税務署 ☎235-9411 (自動音声案内でご案内しています)

## 図書館通信

午前9時30分～午後7時 土・日曜日、祝日は午後5時30分まで  
 図書・雑誌など ▶ 10時まで / 3週間  
 CD・DVDなど ▶ 5時まで / 2週間

毛呂山町立図書館 ☎295-1015

「おはなしのクレヨン」おはなし会  
 ～クリスマス☆おはなしのおくりもの～

日 12月25日(土) 午後2時～2時30分

対 3歳～小学生、大人もどうぞ！

内 おはなし「かさじぞう」ほか

場 2階視聴覚室 定 10人 (先着順)

※小さなお子さんは保護者同伴。

### 今月のオススメの一冊

『もぐらバス』

原案 ▶ 佐藤 雅彦

文・絵 ▶ うちの ますみ

出版 ▶ <sup>かいせいしゃ</sup>偕成社



地下の世界を走るもぐらのバス。地下にこんな世界があるとしたらと夢が広がります。乗客もかえるやすめなどいろいろ。たけのこによりバスが止まったりと、絵も可愛く、ほのぼのほっこりする内容の一冊です。