

冬の血压管理

冬は気温の低下や空気の乾燥、日照時間の減少など、私たちの体にとって厳しい環境になります。中でも気温が低下する冬に影響を受けやすいのが「血压」です。

■血压って何？

血管の中を流れる血液の勢いが動脈の壁に与える圧力のことを血压といいます。

血压は、昼間は交感神経が優位になるため上がり、夜は副交感神経が優位になるため下がるという1日のリズムがあります。一方で、血压はさまざまな要因によっても変化します。例えば、急激な温度低下、緊張や興奮、激しい運動、飲み過ぎ、睡眠不足、運転中、排便時、ストレスなどによって、血压は一時的に高くなります。

■冬に血压管理が必要なワケ

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させ、熱の放散を防ぐ仕組みがあります。その際、血管の収縮に伴って血压も上がります。例えば、暖かい室内から急に寒い外に出たりすると、血压は急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。このような急激な温度変化による血压変動で起こる健康被害を「ヒートショック」と呼びます。

特に、注意したいのが起床時です。寒い日に起床してすぐ布団から出ると、急激な温度変化によって血压が急上昇します。他にも、冷え込んだトイレ、熱い湯船や寒い脱衣所といった温度差が生じやすい場所には注意が必要です。

ヒートショックは誰にでも起こる危険性がありますが、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方や高齢者は注意しましょう。また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり、血压が上がりやすくなります。これらも、冬場に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因となります。

■冬場の心筋梗塞、脳梗塞の予防方法

- ①外に出るときはしっかりと防寒対策を取る。ゴミ出しやコンビニ、屋外で洗濯など、短時間外に出るときでも防寒対策をしましょう。
- ②室内だけでなく、トイレやお風呂の脱衣所も暖める。夜間にトイレに立つときは、上着を着用するなどして冷えないようにする。
- ③起床してすぐに行動することを避ける。目覚めてから布団の中でゆっくり過ごし、布団から出ましょう。
- ④お風呂の温度は40℃以下のぬるめのお湯につかる。湯船から出るときは急に立ち上がりずらにゆっくりと出ましょう。
- ⑤起床時や入浴前後にコップ一杯程度の水分を補給する。冷蔵庫から取り出してすぐの冷たい水は体を冷やしますので、白湯か常温の水がおすすです。
- ⑥入浴前にアルコールは飲まない。

冬は血压の管理を意識していきましょう！



妹背牛駐在所よりお知らせ

妹背牛町で車上狙いの事件発生

- ・財布などを見えるように置かない、または長時間放置しないように。
- ・ドアロックを励行し、車庫があれば車庫内に駐車しましょう。

妹背牛小前で信号無視車両の目撃情報

- ・小学校前の横断歩道にて赤信号無視車両の情報がありました。
- ・わざとでなくても前方不注意の運転は極めて危険です。
- ・特に小学校、中学校の通学路付近は安全運転を心掛けましょう。

道内で還付金詐欺の発生

- ・道内で役場職員をかたり「介護保険料が戻ります」などの電話による詐欺が発生しています。
- ・役場や警察を名乗る電話も最初から信用せず、折り返し確認の電話を。

冬型事故の防止

- ・例年、妹背牛では積雪直後、交通事故が増加しています。
- ・急ブレーキや急ハンドル、急アクセルに注意し、スピードダウンを。

深川警察署妹背牛駐在所

20歳になったら国民年金の手続きを

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

国民年金のポイント

・将来の大きな支えになります！
国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

・老後のためだけのものではありません！
国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金保険料のお支払い

・国民年金の保険料
国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1カ月当たりの保険料は16,610円です（令和3年度）。
・「付加年金制度」があります！
定額保険料（16,610円）に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取れます。
・「前納割引制度」があります！
保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適

用されるのでおトクです。
・口座振替・クレジットカードでのお支払い
口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※付加年金及び前納は申出月からの開始となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの納付を希望される場合は、20歳到達月中にお申し出ください。

学生納付特例制度と「納付猶予制度」

・「学生納付制度」
学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

・「納付猶予制度」
学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・お手続きについては、砂川年金事務所（TEL 0125-28-9000）までお問い合わせください。

上記の国民年金制度の内容やメリットなどに関する動画はこちら⇒



戸籍の窓
11月16日～12月15日 届け出分

お誕生おめでとう

ございます

小林 愛奈ちゃん 11月24日 翔太さん

お悔やみ

申し上げます

吉田 弘毅さん 11月22日 84歳

福原とし子さん 11月25日 60歳

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

吉田 幸子様（1区）

夫 吉田 弘毅氏 死去に際して

福原とし子様（9区）

夫 福原 正幸氏 死去に際して

福原 保弘様（札幌市）

義姉 福原とし子氏 死去に際して