

統一地方選挙のお知らせ

問選挙管理委員会事務局(総務課内) ☎(57) 4114 ☎(57) 4190 ✉soumu@town.nogi.lg.jp

●県議会議員選挙

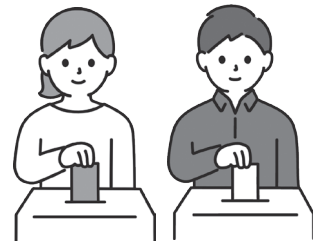
投票日 4月9日(日) 午前7時～午後7時 <告示日:3月31日(金)>

期日前投票 4月1日(土)～8日(土) 午前8時30分～午後8時

●町議会議員選挙

投票日 4月23日(日) 午前7時～午後7時 <告示日:4月18日(火)>

期日前投票 4月19日(水)～22日(土) 午前8時30分～午後8時



投票日当日の終了時刻が午後7時までに変更となります

町選管では、期日前投票制度の定着、選挙結果の周知の迅速化、投票立会人の負担軽減等を踏まえ、当日投票所の閉鎖時刻を午後8時から午後7時に1時間繰上げを行います。

期日前投票はこれまでどおり、午後8時までとなります。

選挙投票日当日に投票所に行けない場合は、期日前投票をご利用ください。

	場所	投票時間
選挙投票日当日	入場券に記載の各投票所	午前7時～午後7時
期日前投票	野木町役場本館2階大会議室	午前8時30分～午後8時

入場券は、圧着ハガキで世帯主様宛てに郵便で届きます。(ハガキ1枚に4人分掲載されます。)

お名前等をお確かめの上、切り取り線に沿って切り、投票所にお持ちください。

※投票所など、詳しいことは広報のぎ3月号、4月号でお知らせします。



健康タウンのぎ **を目指して 82**

問健康福祉課 ☎(57) 4171

ヒートショックに気を付けよう！

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある寒さ厳しい季節です。

このような時期に気を付けたいのが「ヒートショック」です。

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。

脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯舟に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯舟で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

- ▶ 入浴前に脱衣所と浴槽を温めましょう
- ▶ 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温めましょう
- ▶ 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯は避けましょう
- ▶ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ▶ 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は避けましょう
- ▶ 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

できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。

