ヒートショック にご注意を！

暖かい部屋から寒い場所へ移動すると、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。

急激に血圧が上昇すると体が耐え切れず、脳卒中や心筋梗塞の発症を招きます。特に入浴中の急変は、溺水や溺死など重大事故に繋がりかねません。



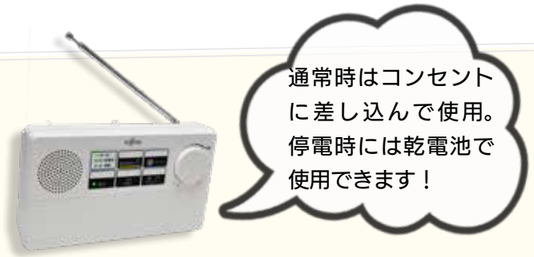
安全に入浴するための注意事項

①入浴前に脱衣所や浴室を事前に暖める
②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安
③浴槽から急に立ち上がらない
　立ちくらみに気を付ける
④食後すぐや飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
⑤入浴する前は同居者に声をかけて意識してもらう

問健康体育課　☎87－0888

防災行政無線

戸別受信機 の 配布希望調査を実施します



勝山市では、大雨や台風などの災害時に防災行政無線を室内で聞くことができる、戸別受信機の配布を令和9年度に予定しています。

戸別受信機の配布を希望される方は、期限までにお申し込みください。

詳細はこちら

■ 貸与対象となる世帯

以下のいずれかの地域にお住まいで、設置を希望する世帯

・土砂災害警戒区域および土砂災害特別警戒区域
・洪水浸水想定区域（浸水深0.5m以上の区域、河岸浸食により家屋倒壊が発生する恐れがある区域）

※ご自宅が対象区域に含まれるかは、勝山市防災ハザードマップをご確認ください

勝山市防災ハザードマップはこちら

■ 申し込み方法　　締切：12月25日㈮

以下のいずれかの方法で申し込み

・入力フォーム（右記QRコード）に必要事項を入力
・希望調査表に必要事項を記入し、総務課（市役所2階）に提出
　※希望調査表は総務課窓口で配布しています

入力フォームはこちら

問総務課　☎88－8125

ご存知ですか？

高齢者の在宅生活支援

暮らしの負担を軽くし、安心安全に暮らせるよう、勝山市ではさまざまな支援を行っています。

それぞれの支援制度について、対象や費用をまとめました。ぜひご活用ください。

問健康体育課　☎87－0888

住み慣れた自宅で暮らす助けに！

タクシー初乗り料金を助成

対　象　65歳以上の要介護２以上の認定を受けた方などで、常時車椅子を使用または寝たきりの方
費　用　リフト付きタクシーなどの初乗り料金年間36回まで
※車椅子用は上限690円
相談先　健康体育課

障害者控除の認定

次の方は、障害者控除の対象となり、１月下旬に「障害者控除対象者認定書」を送付します。

対　象　令和8年12月31日時点で要支援２または要介護１～５の認定を受けている方

要介護度	控除区分
要支援２、要介護１、要介護２	障害者控除
要介護３、要介護４、要介護５	特別障害者控除

給食サービスを通した見守り

調理などが困難な方に、健康などを考慮した食事を配達し、安否確認を行います。

対　象　65歳以上の高齢者世帯などで、福祉票に登録されている方
費　用　１食250円
相談先　地区の民生委員

緊急時に備えてご準備を！

緊急通報システムを設置

病弱なために緊急時の対応が困難な世帯に設置します。

対　象　65歳以上のひとり暮らし世帯などで、福祉票に登録されている方
費　用　固定電話型：無料
LTE回線型：1,210円/月
（通話料は自己負担）
相談先　地区の民生委員

救急医療情報キットを配布

自宅での緊急時に救急隊へ医療情報などを知らせるためのキットを配布します。冷蔵庫内のわかりやすい場所に保管しましょう。

対　象　65歳以上の高齢者世帯など（日中のみ高齢者世帯も含む）
費　用　無料
相談先　地区の民生委員



地区の民生委員への相談が難しい方へ

支援のことについて民生委員に相談をしたいが、自分の地区の民生委員がどなたかわからない・連絡ができないといった場合には、健康体育課までご相談ください。

相談先▶健康体育課（すこやか）　☎87－0888