ヒートショックにご注意 命を守る冬の入浴対策



みなさんは「ヒートショック」についてご存じでしょうか？

ヒートショックとは、急激な温度の変化が原因となり、血圧が大きく変動することで脳卒中や心筋梗塞など身体に悪影響を及ぼすことをいいます。体温が上昇すると、血管が広がり血圧は低下し、逆に体温が下がれば血管は縮まり血圧は上昇します。上記のような血圧の激しい変動が生じることで心臓や脳へ大きな負担がかかるようになります。脳卒中や心筋梗塞以外にも、意識障害を起こし浴槽で溺れるなど、最悪死に至る場合もあります。

そして、急激な温度変化が起こりやすい場所の代表的なものが脱衣所と浴室になります。寒い脱衣所で服を脱ぐと身体が冷え、その後、浴室でシャワーや湯船に浸かることで一気に身体が温められます。

特に冬場は寒暖差が激しいため、より一層注意が必要となります。

ヒートショックを防ぐには…

ヒートショックを予防するポイントとしては、血圧の変動を減らすことが重要です。

できるだけ移動時の温度差を無くす、また、入浴時に負担がかからないようにするなどしっかりと対策をしていきましょう。

1.脱衣所と浴室を暖める

脱衣所に暖房器具を置いて、リビングとの温度差を減らしましょう。浴室は、入浴前からシャワーを出しておいたり、浴槽の蓋を開けておき、溜まったお湯で浴室を暖める方法があります。また、入浴の際はいきなり湯船には入らずにかけ湯をするようにして、身体を慣らしてから入るようにしましょう。



2.ゆっくりと浴槽から出る

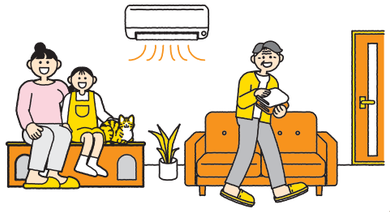
湯船に浸かっているときは身体が温められ、血管が拡張して血圧が低くなっています。

その状態のまま立ち上がってしまうとめまいや失神を起こす恐れがあります。ゆっくりと立ち上がることを心がけてください。



3.入浴時には家族に声かけを

入浴時に体調不良などの異変があった場合には、家族等に早期発見してもらうことが大切です。入浴しているという事を知っておいてもらうよう、必ず入浴前に一声かけるようにしましょう。また、水分補給を入浴前にしっかりと行うようにしましょう。



■問い合わせ／南国市消防本部　☎０８８-８６３-３５１１

① 税務課からのお知らせ



事業用資産は申告が必要です

固定資産の課税対象には、土地、家屋の他に「償却資産」があります。

事業を行っている個人事業主、法人の方は1月末までに償却資産の申告をお願いします。申告方法や申告書は市のホームページをご覧ください。

業　種	主な償却資産の内容
共　通	パソコン、コピー機、ルームエアコン、応接セット、キャビネット、レジスター、（袖）看板、広告塔、ネオンサイン、案内板、舗装路面、駐車場設備、太陽光発電設備、ブラインド、LAN設備、受変電設備など
農　業	ビニールハウス、自走式耕運機・田植機、乾燥機、もみすり機など
製造業	金属製品製造設備、食品製造設備、旋盤、ボール盤、梱包機、受変電設備、工場などの動力幹線設備、機械の給排水設備など
建設業	大型特殊自動車（分類番号が「0、00～09及び000～099」、「9、90～99及び900～999」）、重機、建機など
喫茶・飲食店	テーブル、椅子、厨房設備、冷凍冷蔵庫、テレビ、カラオケ機器など
不動産貸付業	門扉・塀・緑化施設などの外構工事、駐車場などの舗装、太陽光発電設備、中央監視制御装置など

家屋調査にご協力ください



令和9年度固定資産税の課税に向けて、家屋の調査（新築・増築・取り壊しなど）をしています。調査へのご協力をお願いします。

■ 新築・増築・取り壊し

令和8年中に、家屋の新築や増改築などによる床面積の増減、または取り壊しをした場合は、12月中にご連絡ください。また、新築で未登記の家屋の場合、納税義務者申告書を提出してください。

※すでに税務課職員による聞き取り調査が終了している場合は、連絡不要です。

■ 所有者の変更は届け出を

売買・贈与・相続などで、未登記の家屋（法務局で登録されていない建物）の所有者を変更した場合は、届け出をお願いします。

※登記家屋などの所有者変更は、法務局での手続きですので、税務課への届け出は不要です。

軽自動車・バイク・農耕車などの廃車の手続きはお済みですか？



4月1日までに軽自動車やバイクなどの廃車手続きをしていない場合、翌年度も軽自動車税が課税されます。「もう手元にないのに税金が…」とならないよう、早めに手続きをお願いします。

車両やナンバープレートがない場合でも、廃車手続きができる場合があります

手続き先や手続き方法をご案内しますので、下記までご相談ください。

※南国市役所税務課の窓口でナンバープレートを交付している車両は、盗難に遭った場合や経年により劣化した場合を除き、ナンバープレートを紛失した場合は1枚につき150円の弁償金が発生します。





■届出・問い合わせ／税務課　☎０８８-８８０-６５５４
資産税係（家屋調査・償却資産）、税務管理係（軽自動車・バイク）