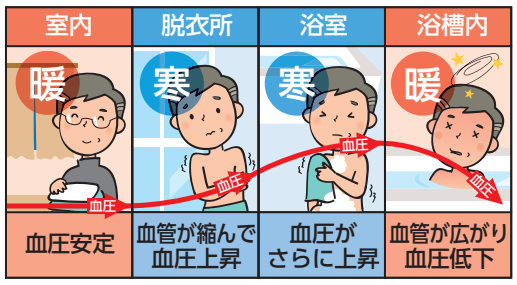
冬場の入浴は要注意！

ヒートショックを防ごう

ヒートショックは、気温が下がる11月頃から増え始めます。ちょっとした心がけで、ヒートショックは防げます。安全・快適な入浴で、健康な冬を過ごしましょう！

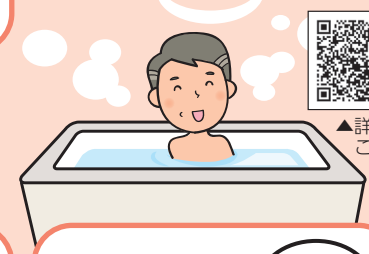
ヒートショックとは!?

急な温度変化で血圧が変動し、体がダメージを受けること。脳卒中や心筋梗塞などの原因になる場合も。



ヒートショックを防ぐためには、入浴前後の温度差を少なくすることが大切です！

体に優しくお風呂に入りましょう



- 湯はり時に浴室を温める
- 脱衣室も温めておく
- 湯温設定は41度以下に
- お湯に浸かるのは10分以内
- かけ湯をしてから入る
- 入浴前、家族に一声かけましょう（おふろ入るよ）
- 入浴前に水分補給！

▲詳細はこちら

問 区役所健康づくり係（Tel 866-8426～7 fax 865-3963）



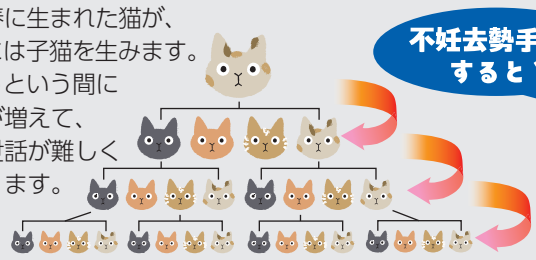
人も猫も快適に暮らせる地域をつくるために

外で猫を見かけることはありますか。区役所には、猫に関する相談やトラブルが数多く寄せられます。人も猫も心地よく暮らせるよう、私たちができることを始めてみませんか？

不妊去勢手術をしましょう！

猫は繁殖力が旺盛。オスもメスも手術をし、飼い主のいない猫の増加を抑制しましょう。

春に生まれた猫が、秋には子猫を生みます。あっという間に猫が増えて、お世話が難しくなります。



不妊去勢手術をすると？



生殖器系の病気を予防したり、尿臭軽減や発情期の鳴き声がなくなるなど、人にも猫にもメリットがあります！

市では飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部を補助しています。

▲詳細はこちら

飼い主のいない猫をお世話している人へ

猫だけでなく地域の生活環境にも配慮することが大切です。次の項目を確認しましょう。

- エサは放置せず、時間を決めて、適量を与えましょう
- 周囲に糞尿などがないか見回り、清掃しましょう
- プランターなどを利用して、屋外用猫トイレも設置しましょう

飼い主のいない猫の糞尿でお困りの人へ

猫が嫌がる超音波発生装置の貸出をしています（要予約・1世帯1台2週間まで）。環境衛生係までご相談ください。



超音波発生装置▶

動物の遺棄・虐待は犯罪です　問 区役所環境衛生係（Tel 866-8476 fax 866-2513）



消防通信　住宅火災による死者の約7割が「高齢者」です

火災はちょっとした油断や不注意から起こります。特に高齢者は逃げ遅れなど被害が大きくなることも。日頃からできる対策で、火災を防ぎましょう。

高齢者の住宅火災 3つの特徴



- 逃げ遅れによる被害が半数！
- 一人暮らしや高齢者のみの世帯での発生が多い
- 火の取り扱いや不注意が原因のことが多い

▲詳しくはこちら

防火対策のポイント！



- 火をつけたらその場を離れない！
- たこ足配線や、傷んだコードの使用はやめましょう！
- 耐用年数は約10年！住宅用火災警報器の点検・交換をしましょう！

▲詳しくはこちら

家族や地域の皆さんへ



特に一人暮らしや高齢者のみの世帯へ声かけ・見守りをお願いします。

定期的に防火点検を行い、危険箇所がないか、一緒に確認してみましょう。

住宅用火災警報器の点検や取付けが困難な人は、戸塚消防署までご連絡ください。

▲詳しくはこちら

問 戸塚消防署（Tel fax 881-0119）

地域の健康づくり推進役！ 保健活動推進員

保活さーん Vol.4

"保活"は保健活動推進員の略称です



上倉田地区の保活さん

赤ちゃん教室の運営をサポート♪

区内で開催される赤ちゃん教室の多くの会場で、保活さんが運営のお手伝いをしています！会場準備や受付、参加者との交流を通じて、安心して参加できる教室づくりに協力しています。





保活さんの声！

- 今の子育てやパパ・ママたちの気持ちが分かり、とても良い勉強になります。
- 運営のサポートではありますが、こちらが癒されます。

保活の活動に興味ある人は自治会町内会にお問合せください

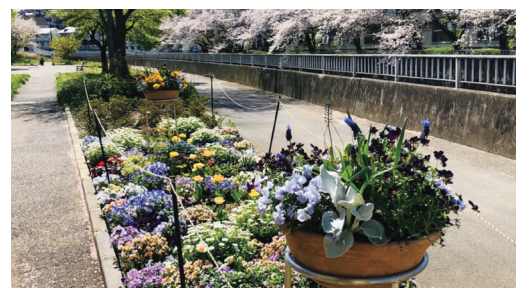
戸塚区　保健活動推進員　検索

問 区役所健康づくり係（Tel 866-8426～7 fax 865-3963）

みどりアップで、花と緑があふれる戸塚へ！

横浜みどりアップ計画

市では横浜みどり税を財源の一部に活用し、「横浜みどりアップ計画」で緑をまもり、つくり、育む27の取組を進めています。令和7年度に実施した取組の一つをご紹介します。



▲平戸永谷川沿い（渡戸橋）の緑化

『地域緑のまちづくり事業』で活動する団体の一つ「柏尾町水辺花とみどりの会」により、水辺プロムナードの緑化が行われました。花と緑があふれ、花壇づくりや交流を楽しめる拠点に生まれ変わりました。

◀横浜みどりアップ計画の詳細はこちら

問 みどり環境局戦略企画課（Tel 671-2712 fax 550-4093）