

住宅・建築に関するお知らせ

問い合わせ

本庁建設課公共建設係 電話 (56) 2227

総合支所事業課公共事業係 電話 (58) 7076

◆建物の建築・取り壊しなどを行う場合は

10㎡を越す建物を建築、取り壊しする場合には、工事届・除却届が必要になります。

また、大きな建物を建築する場合は、確認申請の提出が必要となります。

◆わが家の専門家診断について

昭和56年5月以前に建築された木造住宅について、町が無料で耐震診断を行います。申込みはお電話1本で出来ます。予想される東海地震に備え、無料耐震診断を実施してみませんか？

◆木造住宅耐震補強助成事業

わが家の耐震診断の結果、耐震補強が必要となった木造住宅の工事を行う場合に補助金が交付されます。耐震補強工事を予定されている方はご連絡ください。

◆定住促進住宅建築事業費補助金

町内に定住する目的で木造住宅を新築する場合に、大井川産材を使用すると補助金が交付されます。木造住宅の新築を予定している方はご連絡ください。

*今回掲載した件につきましては、条件などがありますので、詳しくは上記までお問い合わせください。

知ってクする健康の話

10

お茶の摘みとりや、それに伴う数々の農作業等で十分な睡眠や休息もとれない日々が続き、きつとお体も大変にお疲れのことと思います。

夏本番を迎え、強い日差しのみし暑い毎日が続いています。いかがお過ごしですか。

今月は夏の脳梗塞予防にもつながる水分補給に関するお話です。

脳卒中というと高血圧と寒い冬を連想する方も多いのではないのでしょうか。しかし、夏は脳卒中のなかの脳梗塞を発症する率の高い季節で注意が必要です。その要因のひとつに体内の水分不足、いわゆる脱水症状との関連があります。血液の中の水分が不足（脱水症状）してくると、血液は

濃くなって固まりやすくなる傾向があります。夏は家の中にいてもたくさん汗が交わりますが、炎天下での作業や運動時にはなおさら多くの発汗があります。

|| 予防につながる水分補給 ||

- ◆ 作業や運動中、そしてとりかかる前の水分補給もとても効果的。
- ◆ 入浴前後にも水分補給を。
- ◆ 就寝前にはコップ一杯の水分補給を。
(就寝中にはコップ2杯分くらいの水分が外にでていきます)
- ◆ 夜間、排尿に起きた際にも水分補給を。
- ◆ 起床時は布団のなかから静かに起き上がり、まずコップ一杯の水分補給を。
- ◆ 氷水などの冷たい水は吸収が早い。
- ◆ 多くの発汗時は血液成分に

今月は水分補給に関するお話を伊藤保健師がご紹介します



◆ 近い成分で作られているイオン飲料の補給もよい。少しづつでもこまめに水分を補給しましょう。
(ただし、腎機能や心臓機能等の具合から水分摂取について制限を受けている方は主治医の指示をお守りください)

*脳梗塞の前ぶれには、めまいや立ちくらみなどの一過性の発作がある場合もあります。舌のものがれとか手足の麻痺、意識消失などが一過性に起きればらくして回復し症状も消えるという「一過性脳虚血発作」も重大な前ぶれとして見逃してはいけません。