

桂支所・七会支所を ご利用ください

桂支所・七会支所では、各種証明書の交付をはじめ、次の業務を行っています。ご利用ください。

● 証明書等の交付

・住民票の写し、記載事項証明の交付

・住民異動届の受付

（転入届、転出届、転居届、世帯変更届）

・戸籍（除籍・原戸籍）謄抄本の交付

・戸籍届出の受付（出生届、死亡届、婚姻届、離婚届など）

・戸籍の附票の写しの交付

・印鑑登録、同証明書の交付

・身分証明書の交付

・軽自動車住所証明の交付

・埋火葬許可、改葬許可

・各種税の収納

・税務関係各種証明書の交付

・125cc以下の原動機付自転車及び小型特殊自動車の標識の交付、廃車の標識の交付、廃車

※戸籍届出は、閉庁日（土・日曜日、祝日）でも受け付けています

※外国人登録に関する申請、自動車臨時運行許可（仮ナンバー）申請などは、支所では受付できません

● 福祉・保険関係

・保育所の入所・退所手続

・介護保険の認定申請、更新認定等に関する申請

・国民健康保険の資格及び各種届出等の受付

・老人医療、医療福祉の受付及び交付

・国民年金関係

・障害者福祉に関する受付

（障害者手帳の交付、自立支援医療、補装具・日常生活用具の給付、身体障害者自動車運転免許取得費・改造費補助など）

・児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当の受付

・次世代育成支援金の申請

● **生活環境**

・飼犬の登録、狂犬病予防注射

・上下水道の使用料金の収納

・上下水道に係る申請受付

● **その他**

・口座振替の申込み

・管内の区長要望書等の受付

・ふれあいタクシーの利用登録の受付、利用券発行

・各種相談の受付

4月1日から、戸籍関係証明書等の申請時に 本人確認を行います

本人確認が必要となる証明

①住民票の写しおよび記載事項証明 ②戸籍（除籍・原戸籍）謄本・抄本 ③戸籍届の受理・不受理証明 ④戸籍の附票 ⑤印鑑証明書 ⑥外国人登録原票写しおよび記載事項証明書 ⑦不在住・不在籍証明書 ⑧身分証明書 ⑨軽自動車住所証明

本人確認が必要となる届出

①住民異動届（転入、転出、転居、世帯変更） ②戸籍届出

本人確認のために必要なもの

顔写真が貼付された官公署が発行する有効期限内の免許証、許可証、資格証明書など（運転免許証、パスポート、外国人登録証明書等）

右記の免許証などをお持ちでない方は、各種健康保険被保険者証、年金手帳や年金証書、顔写真が貼付された社員証や学生証などを提示していただき、質問による確認もあわせて行います

問合せ

桂支所（阿波山176）

☎029-289-2211

七会支所（徳蔵637）

☎0296-88-3111

問合せ

町民課（内線114）

☎029-288-3111

Dr. 健康コラム

国保七会診療所 上井雅哉

事故を防ぐ 安全な入浴のしかた

寒い季節、体が温まる入浴が楽しみという方は多いと思います。しかし、入浴中の事故は夏よりも冬に多い傾向があります。入浴中の心筋梗塞、脳卒中など心血管系の病気の発症を予防するため、次の点に注意して、快適で安全な入浴を楽しみましょう。

1 温度差を緩和させる工夫

寒い脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室に入ると血圧が上昇します。熱い湯に入るとさらに血圧は上がり、体が温まると下がり、風呂からあがり寒い脱衣所に出ると再び上がります。このように血圧の上下変動があると血管に負担がかかります。特に急激な血圧上昇をきっかけとして破れ、脳出血などを起こしやすくなります。

高血圧の方は、寒冷や交感神経の緊張によって血圧の上昇する割合が大きいため、注意が必要です。脱衣所を暖房機で暖める、シャワーで湯を

張る、湯船のふたを開けておくなど浴室を前もって暖める工夫をしましょう。

2 お湯はぬるめに

湯の温度が高いほど血圧が大きく上昇するという研究結果があり、高齢者などは動脈硬化等の影響でその上昇幅が大きい傾向にあります。また熱い湯に入ると、汗をかいて血液が濃くなる、体温が上昇し血栓の原因となる血小板がくっつきやすくなるなど、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなります。このため、40℃を超えない温度がよいと推奨されています。

また、入浴の前後には水分を補給し、湯にかかる時間は長くても15分以内で、額にうっすらと汗がにじんだら湯船から出るようにしましょう。

3 水圧の影響

湯につかると体には大きな水圧がかかり、横隔膜が押し上げられ肺が圧迫されるので息苦しさを感じたり、心不全など心臓の機能が低下している人では心臓に戻る血液量が一気に増えるので心臓への負荷も生じます。みぞおちの高さの半身浴が、心臓への負担が少ないのでおすすめです。