

冬の冷えについて ~対策をして寒い冬を乗り切ろう~

●冷え性とは…

手足などの身体の一部、または全身が冷え、血流が悪くなることで起きる症状で、それを苦痛と感じている状態です。冷えには主に以下の4つのタイプがあります。

| 冷えのタイプ | 特徴 | こんな方に多い |
|---------|--------------------|---------------------------|
| 四肢末端タイプ | 手足の「冷え」を感じやすい | 10~20歳代のやせ型の女性 |
| 下半身タイプ | 冷えは下半身が中心。上半身は火照る。 | 座っている時間が長い方 30代から中高年の方 |
| 内臓タイプ | 胃腸の不調を感じやすい | 胃腸の調子が悪いと感じる方が多い方 |
| 全身タイプ | 低体温でいつでも「冷え」を感じやすい | 若者・高齢者 |

| 冷え性チェックシート | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たいのに顔がほてる | |
| <input type="checkbox"/> 下半身太りが気になる | |
| <input type="checkbox"/> 手足が浮腫みやすい | |
| <input type="checkbox"/> 肌がくすみ、目の下にクマができる | |
| <input type="checkbox"/> 肌がカサカサしている | |
| <input type="checkbox"/> 肩や首、背中にコリや張りがある | |
| <input type="checkbox"/> 汗をかかない、または汗がたくさん出る | |
| <input type="checkbox"/> 便秘や下痢になりやすい | |
| <input type="checkbox"/> 下腹部を触ると冷えている | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3個以上…冷え性に要注意 | |

出典元：公式オンラインショップそふまる

●冷えを放置すると…

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは様々な病気や不調を引き起こします。

体温が低下すると、免疫細胞や酵素の働きが弱まり、免疫力や代謝が低下します。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症や、喘息などのアレルギー疾患にかかる危険性が高まります。また、代謝が低下すると、肥満や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の危険性が高まります。

しかし、身体を温めると、全身の血行が良くなり、免疫細胞や代謝細胞も良好に保たれ、心と体がリラックスします。



●身体を温めるポイント

①熱を作る（代謝アップ）

- ・1日3食、規則正しく食べる
- ・食事はよく噛んで食べる
- ・筋トレをする

②熱を運ぶ（血行改善）

- ・ウォーキングをする
- ・湯船につかる
- ・湯船につかれない時は、足浴や手浴を行う
- ・ストレッチやマッサージを行う
- ・睡眠をしっかりとる
- ・ストレス解消、気分転換をする

③熱を調節する

- ・お腹、腰、太ももを温める
- ・首、手首、足首を冷やさない
- ・料理や飲み物は温かいものを摂取する
- ・身体を温める食材を使う

出典元：一般財団法人 日本予防医学協会 <https://www.jpm1960.org/>

■問合せ先 福祉保健課 ☎ 76-4608

暮らしの豆知識 SMSやメールでのフィッシング詐欺にご注意！

SMSやメールでのフィッシング詐欺の被害が増加しています！

●クレジットカード会社や通販サイト、宅配業者、航空会社など、日頃よく利用している事業者からのメールであっても、まずはフィッシング詐欺を疑い、安易にURLをクリックしない!!

特に、件名で「確認」「重要」「セキュリティ」等を強調している場合は要注意！

●事業者の公式サイトで、フィッシング詐欺に関する注意喚起が出ていないか確認する！
●URLを開いてしまっても、クレジットカード番号やID・パスワードなどは、絶対に入力しない!!



フィッシング詐欺とは…

実在する組織のふりをして消費者にメールを送りつけ、偽サイトに誘導したうえで、クレジットカード情報や口座番号などを搾取する手口です。

■八峰町消費生活相談窓口（商工観光課）TEL：0185-76-4605
E-mail：shokokanko@town.happou.akita.jp 困ったときは、ご相談ください！



自衛官等募集対象者情報に関する除外申請について

町では、自衛隊法に定められた町の法定受託事務として、自衛隊秋田地方協力本部からの依頼に基づき、自衛官募集事務のため、町の住民基本台帳に記載された個人情報の一部（氏名、生年月日、住所、性別）を提供しています。

自衛隊への情報の提供をしてほしくない旨の意思表示を行った方については、ご本人または法定代理人から除外申請の手続きをいただくことにより、町が自衛隊へ提供する自衛官等募集対象者情報から除外します。

◆対象者 令和8年度に18歳になる方

（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）

◆受付期間 令和7年12月25日(木)～令和8年1月16日(金)※必着

◆申請方法 申請窓口への持参または郵送による

◆必要書類 情報提供除外申請書（町ホームページから入手可）、対象者及び法定代理人の本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等その他は事前にご連絡ください）

※申請者が法定代理人の場合は法定代理人の本人確認書類も必要

■問合せ先 防災町民課 町民サービス係 ☎ 76-4614