皆さんのご意見をお聞かせください

パブリックコメントを実施

第8期障がい福祉計画・第4期障がい児福祉計画

計画の内容

障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス、相談支援、地域生活支援事業や児童福祉法に基づく障害児通所支援、障害児相談支援の提供体制の確保に係る目標など、各サービスの必要な見込量を定めます。

計画の策定根拠

障害者日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律第88条第4項、児童福祉法第33条の20第4項

パブリックコメントの実施日程

【計画案の公表時期】
令和8年12月25日(金)
【意見などの提出期間】
令和8年12月25日(金)～
令和9年1月22日(金)
【実施機関の考え方の公表時期】
令和9年2月

計画案の公表方法

・保健福祉センター1階福祉課窓口、農村環境改善センター、井ノ口公民館、境コミュニティセンターの4か所で配架
・町ホームページに掲載

意見などの提出方法

福祉課へ持参または郵送、FAX、電子メール、ホームページのオンラインフォームのいずれかの方法で提出してください。
また、農村環境改善センター、井ノ口公民館、境コミュニティセンターに設置する「提案箱」も利用いただけます。
※住所および氏名（法人の場合は名称、代表者の氏名、所在地）を必ずお書きください。なお、提出様式の指定はありません。

意見などの提出先

〒259-0197　中井町比奈窪56番地
FAX(81)5657
メール　fukushi@town.nakai.kanagawa.jp

町ホームページ ID 4055

問合せ　福祉課☎(81)5548

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.81

今回は
寒い季節の血圧
について話します！

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師

気温が下がると、体は熱を逃がさないよう血管を収縮させるため、血圧が上がりやすくなります。

特に注意したいのが、暖かい部屋から寒い屋外へ出るときや、脱衣所・浴室、夜間のトイレなど、**急な温度差が生じる場面**です。血圧が高めの方はもちろん、普段は問題がない方でも、冬は血圧を確認してみるとよいでしょう。家庭で測る場合は、起床後 1 時間以内・朝食前・服薬前など、毎日できるだけ同じ条件で測ることが大切です。1 回の数値だけで一喜一憂せず、記録を続けて変化を見るようにしましょう。

また、塩分のとり過ぎ、運動不足、睡眠不足、飲酒なども血圧に影響します。鍋物や汁物がおいしい時季ですが、**汁を飲み干さない、調味料をかけ過ぎない**など、少しの工夫でも減塩につながります。高血圧のお薬を服用している方は、血圧が良いからと自己判断で中止したり量を変えたりしないでください。高い数値が続く場合や頭痛、めまいなどがある場合は医療機関へ相談しましょう。血圧やお薬について気になることがあれば、薬局にもお気軽にお声がけください。