

うらほろ

農業経営参画(就農)者

2021

2

No.652

新規農業経営参画(就農)者激励会



報告会の様子

## 令和2年度 浦幌町農業関係役員 活動状況報告会

12月9日、農業会館大会議室で令和2年度浦幌町農業関係役員活動状況報告会が開催されました。例年、町内の各農業団体・機関の意見交換の場として農業関係役員交流会が開催されておりますが、十勝においても新型コロナウイルス感染症の感染拡大が確認される状況から延期されておりました。

新型コロナウイルス感染症収束の見通しが立たない状況ではありましたが、浦幌町農業の振興発展を図るには、情報共有や意見交換は必要であることから、規模を縮小し報告会形式で開催に至りました。

## 正組合員へ 福袋を配付しました

当JAでは、新型コロナウイルス感染症の影響により、各種行事を自粛せざるを得ない状況が続いていることから、事業活動として1月13日～21日の営農計画相談の際に、営農している正組合員180戸に福袋を配付しました。

この取り組みは、組合員の皆様が新年を迎えるにあたり「笑顔」と「福」が訪れ、営農の活力になることを願い、実施させていただいております。

福袋の中身は、当JAオリジナルデザインのクオカード、不織布マスク、アルコール消毒液となっています。

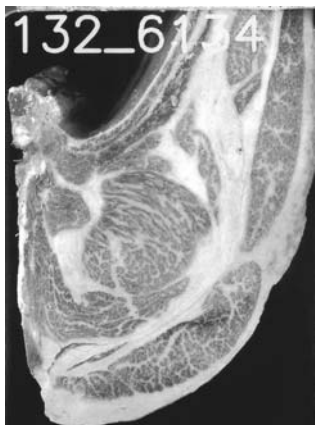
配付した福袋



## 令和2年度北海道枝肉共励会、 第36回十勝和牛枝肉共励会

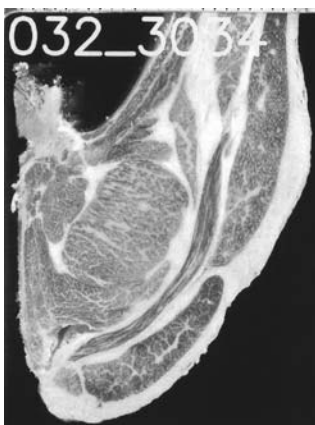
11月28日、令和2年度北海道枝肉共励会・黒毛和牛の部（ホクレン主催）が（株）北海道畜産公社十勝工場（帯広市）で開催されました。公益社団法人日本食肉格付協会北海道支所長の大成昭氏が審査員を務め、道内47JAから黒毛和種141頭（雌42頭、去勢99頭）が出品されました。

当JAからは5戸6頭が出品され、北村幸夫さん（川上）の「海2861号」（種雄・幸紀雄）が「優良賞」を受賞しました。



北村幸夫さん出品の枝肉写真

また、12月5日には、第36回十勝和牛枝肉共励会（主催・十勝和牛振興協議会）が（株）北海道畜産公社十勝工場（帯広市）で開催されました。公益社団法人日本食肉格付協会北海道支所帯広事業所所長の高橋英則氏が審査員を務め、管内16JAから59頭（去勢38頭、雌21頭）が出品される中、当JAからは、北村政之さん（川上）の「満忠平」（種雄・秋忠平）が「優良賞」を受賞しました。



北村政之さん出品の枝肉写真

## 浦幌町人材銀行 新規農業経営参画（就農）者激励会

1月20日、新規農業経営参画・就農者激励会（主催・浦幌町農業青年人材銀行）が浦幌町役場大会議室で行なわれ、新規農業経営参画者として石原正将さん・亜由美さん、佐藤雅俊さん、新規農業就農者として廣川理功さんが出席しました。

この激励会は、新たに就農した後継者や農業経営に参画した方を激励するため、年1回開催されています。同人材銀行の小川博幸会長より「地道に努力を続けて行けば、必ず実を結ぶ。これからの未



激励会の様子

来に向かつて頑張ってほしい」と挨拶がなされました。

続いて十勝農業改良普及センター東部支所 仲島亮介所長から激励の言葉があり、同人材銀行より出席者へ記念品が贈呈されました。

出席した新規農業経営参画者の佐藤雅俊さんからは「まだまだ覚えることがいっぱいですが、浦幌町に貢献できるように一生懸命頑張りたい」と抱負が語られました。

新規農業経営参画・農業就農者4名（下段左より石原夫妻、佐藤さん、廣川さん）を囲って



## 「乳酸菌飲料・ヨーグルト」を 町内介護施設に寄贈!

12月28日、当JAと浦幌町酪農振興協議会（菊地泰広会長）は乳製品の消費拡大として町内の養護老人ホームラポロ（佐藤栄一所長）と特別養護老人ホームはまなす園（大山真秀施設長）

ラポロへ寄贈



に乳酸菌飲料とヨーグルトを寄贈しました。今回の活動は、昨年の食育活動に続いた取り組みで、乳製品の消費拡大に向け、実施させていただきました。

はまなす園へ寄贈



## 第2回

# 農事組合長会議開催

会議の様子

12月11日、農業会館で今年度2回目となる農事組合長会議が開催されました。第1回から第9回までの理事会の内容報告や農畜産物の取扱状況、2021営農年度営農計画相談日程、年末年始の営業について各部担当者より説明が行なわれました。また、新型コロナウイルス感染症の影響により自粛を余儀なくされ、農事組合長の協同活動の場が失われている状況にあることから、コロナ禍を乗りきり、農事組合運営の活力になるよう、「農協観光旅行券」を配付しております。新型コロナウイルス感染症が終息し、旅行事業が再開した際には、見聞を広める一助としてご活用して頂きたいと思っております。





# 第11回 理事会



1月27日、役員室において理事会を開催し、議案5件について審議され、原案通り承認されました。

## ○議案

- ・組合員の出資持分譲渡及び出資減口について
- ・固定資産の取得について
- ・畜産課 再生バルククローラー（機械装置）
- ・営農サポート課 トレーラーレース（車輛）
- ・定款の一部改正について
- ・育児及び介護休業規程の一部改正について
- ・理事に対する資金の貸付について

## ○報告事項

〈総務部〉

- ・組合員の資格変更及び脱退について
- ・令和2年度12月末財務報告書及び12月末仮決算について
- ・役員報酬審議会の答申書について
- ・コンプライアンス事故報告概要について
- ・浦幌トラック(株)令和2年度第3四半期事業実績について

〈信用部〉

- ・JAカレッジ推薦（内定）要領並びにJAうらほろ教育応援資金の制定について
- ・2020営農年度組合員勘定清算状況について
- ・反社会的勢力排除対応管理先対処方針について
- ・理事に対する資金の貸付に係る報告について

〈営農販売部〉

- ・作付面積作物別集計表（2021営農年度計画）
- ・生乳生産動向について

〈その他〉

- ・令和2年度（第3四半期）定期監査に係る監事監査報告書について
- ・令和3年度 監事監査方針・年間計画について
- ・内部監査報告について（12月）
- ・第9次浦幌町農業振興5カ年計画の中間とりまとめについて

## ○協議案

- ・農事組合懇談会日程及び参集範囲について

## 第2回農事組合懇談会のお知らせ

月日	時間	会場	農事組合
2 / 25 (木)	10:00～	団地センター	川上・栄穂・貴老路・恩根内・川流布・宝生・合流
		農業会館	中浦第一・帯富・万年
	13:30～	団地センター	相川・美園・富川・活平
		幾千世地区集会所	幾千世・稲穂
2 / 26 (金)	13:30～	農業会館	静内・太平・吉野・下浦南

# JAグループ通信

## JA北海道中央会



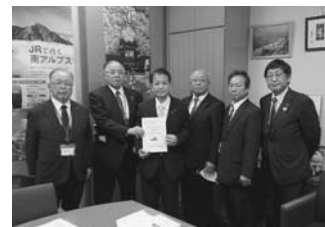
JAグループ北海道は、来年度以降においても、組合員の皆様が希望を持って営農できるよう、要請運動を展開してまいりました。9月末の概算要求決定前までの運動に加え、10月からはコロナ禍で需要が減少した作物への対策を求める運動を実施し、11月からは令和3年度農業関係予算や補正予算確保に向け、与党農林幹部や道内選出国會議員、農林水産省に対して働きかけを行いました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、例年どおりの要請とはなりませんでしたが、感染防止対策を講じた上での上京運動や議員会館や農林水産省と道内各地区をWEBで繋ぎ要請を実施するなど、コロナ禍ではありましたが最大限の対応を図り、道内生産現場の課題を伝えその解決策について提案をしてまいりました。

今後、要請内容や予算概要等の詳細は、JAグループ北海道農政NEWSウェブサイトに掲載しておりますので、ご確認願います。

○JAグループ北海道農政NEWSウェブサイト  
HPアドレス：<https://ja-dosanko.jp/nousei/>  
ID：nousei PASS：hokkaido



○LINEで友達登録していただくと、情勢等の更新情報をご連絡いたしますので、是非、登録願います。



自民党 宮下農林部会長への要請

## JA北海道信連



還付金詐欺等の特殊詐欺による被害は、依然として減っていない状況にあります。JAバンクでは、窓口・ATMでの声掛けを継続して被害防止に努めるほか、北海道警察と連携した啓発活動にも取り組んでいます。10月～12月の3か月間、STVラジオ番組の中に準レギュラーコーナーを設け、道警の担当者から特殊詐欺の手口や注意するポイント、日頃からの備えについてリスナーにお知らせしました。



## JA共済連北海道



JA共済では、『「特定重度疾病共済」資料請求キャンペーン』を実施しております。JA共済ホームページから「特定重度疾病共済」の資料をご請求いただいた方に、有村架純さん・浜辺美波さんが表紙の「オリジナルA5ノート」をもちろんプレゼントしております。キャンペーンは令和3年3月10日(水)までです。この機会にJA共済のホームページにアクセスいただけますようお願いしております！

JA共済  
ホームページアドレス  
<https://www.ja-kyosai.or.jp/>



## ホクレン



ホクレンは、コーポレートメッセージ「つくる人を幸せに、食べる人を笑顔に」に込めた想いを伝えるオリジナルアニメーション「from North Field (フロム・ノース・フィールド)」の第2弾を制作、特設サイト (<https://www.from-north-field.jp/>) などで公開を始めました。5歳の少年を主人公に、道内の酪農家から都会の食卓までの「生乳の旅」を分かりやすく紹介しています。



## JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。プレゼント付アンケートのコーナーもあり、1月末まで募集しております。

是非、JA北海道厚生連のホームページをご覧くださいアンケートへのご協力をお願い致します。



大地がひとを強くする。

JAグループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

# AGRIACTION!

HOKKAIDO



# JAグループ通信

## JA北海道中央会



全国農業協同組合中央会は、「国消国産※」の理解醸成をすすめるため、情報発信のメインターゲットとする若年層に強い影響力を持つアイドルグループ「乃木坂 46」を起用し、特設WEBサイトを展開しております。特設WEBサイトで展開するクイズコンテンツを用いて、国内農業が抱える諸課題（生産基盤の弱体化、食料自給率の低迷等）について、乃木坂46のメンバーがわかりやすく解説しており、メンバーと楽しく学べるスタイルとなっております。その他、メンバーからの国内農業に対する応援メッセージの掲載や、メンバーがそれぞれの「推し食材」を食べる動画も公開しておりますので、是非ご覧ください。

○特設WEBサイト

HPアドレス：<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>



※「国消国産」とは、国民が必要とし消費する食料は、その国で生産することが基本であるという考え方。

## JA北海道信連



JAバンク北海道は、2018年より地域活性化を目的に、ファイターズとスポンサー契約を締結しています。この権益を活用して、これまでキャンペーン等を実施してまいりました。また、ファイターズがCSR活動として実施している「ゆきのね奨学金」にも協賛し、子どもたちを対象にしたウィンタースポーツの普及を支援しています。先ごろ、「ゆきのね奨学金」の贈呈式が札幌ドームで催されました。



## JA共済連北海道



JA共済連北海道では、地域貢献活動の一環として、帯広農業高校と岩見沢農業高校の2つの農業高校に、実践教育用の農業機械としてトラクターを寄贈いたしました。

この活動は農業後継者の育成支援を目的に、令和2年度から実施することといたしました。

この取り組みによって、農業の未来を担う学生たちの実習環境がさらに向上し、学生たちがより実践的な知識や技術を習得することで、将来、農業分野のスペシャリストや農業後継者として活躍することを願っています。

## ホクレン



ホクレングリーンネットショップが2月から「HOKUREN GREEN + PLUS（ホクレングリーンプラス）」にリニューアル！引き続き全国のお客さまに、北海道産農畜産物のコアファンとなっただけのようなオンラインショップを運営してまいります。出品希望商品などございましたら、お気軽にご相談ください。



<https://www.hokuren-greenplus.jp>



## JA北海道厚生連



このたび本会では、組合員ならびに地域住民の皆様への情報発信の場として、公式Twitterを開設いたしました。本会の情報はもちろん、各事業所におけるイベントの開催情報やその様子など、四季折々の情報を発信してまいります。開設したばかりではございますが、皆様にとって有益な情報を発信できるよう努めてまいりますのQRコードより当アカウントのフォロー登録をお願いいたします。



大地がひとを強くする。

JAグループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

# AGRIACTION!

HOKKAIDO



# 新パズル (2月)

ウ	ヨ	チ	ク	シ	ン	モ	ズ	ト
シ	キ	ノ	ユ	デ	カ	サ	リ	サ
ウ	オ	ス	エ	ー	イ	ツ	ワ	ク
ホ	サ	カ	ス	カ	リ	ゴ	コ	ラ
ク	ク	ザ	ラ	イ	ラ	ツ	ク	ウ
ツ	メ	マ	ン	ト	グ	ザ	プ	ヨ
ク	ツ	バ	メ	カ	ン	ウ	メ	キ
ツ	ク	シ	マ	ガ	ガ	ボ	ナ	キ
エ	シ	サ	ヒ	グ	ラ	シ	カ	ル

うぐいす、うめ、かえで、かき、かっこう、からまつ、ききょう、くり、くわ、さくら、さざんか、さしば、しおからとんぼ、しろつめくさ、すすき、チューリップ、つくつくほうし、つばめ、でいご、なし、ひがんざくら、ひぐらし、もず、もんしろちょう、ライラック

**□解き方** 気象庁では、統一基準により全国にわたって「生物季節観測」を行なっています。今回はその対象動植物を並べてみました。  
 まっすぐであれば、縦横斜めにどの方向から読んでもかまいません。  
 最後まで残った文字を左上から右下へ読んで観測対象の生物を答えて下さい。  
 ※2020年までの対象動植物です。

**□応募要領** 同封のハガキに答と住所・氏名（組合員の場合は世帯主名もご記入ください）を書き、投函ください。また、本・支所の貯金窓口には投函箱を用意してありますのでご利用ください。  
**□締め切り** 2月24日（水）（当日消印有効）  
**□賞品** 正解者の中から抽選で5名の方にエコープ商品券を差し上げます。  
**□発表** 正解と当選者は本紙3月号に掲載します。



1月号のパズルへのご応募ありがとうございました。24名中24名が正解でした。抽選の結果、15名の方に賞品をお送りいたします。  
 今月の抽選者は営農販売部畜産課の野々村直和さんです。

## 1月号の 答は ANSWER

A B C D E F G H I J K L M N O P  
**コトシガフツウニクラセマスヨウニ**  
**(今年が普通に暮らせますように)**  
 でした。

①セ	ン	ト	チ	④ヒ	④ロ	ノ	カ	ミ	⑥カ	②ク	⑤シ	⑧イ	⑧ガ
カ	③ウ	③イ	ス	③ン	③ス	③イ	③ー	③ツ	③イ	③ツ	③イ	③ツ	③イ
⑧イ	⑧キ	⑧ジ	⑧ビ	⑧キ	⑧ツ	⑧バ	⑧サ	⑧ツ	⑧ゲ	⑧シ	⑧フ	⑧シ	⑧フ
⑧ホ	⑧シ	⑧ユ	⑧メ	⑧ク	⑧バ	⑧セ	⑧コ	⑧キ	⑧ン	⑧シ	⑧ユ	⑧ウ	⑧カ
⑧ケ	⑧ン	⑧ク	⑧ン	⑧イ	⑧キ	⑧カ	⑧ウ	⑧ゴ	⑧ウ	⑧カ	⑧ウ	⑧カ	⑧ウ
⑧ン	⑧チ	⑧ド	⑧ン	⑧ケ	⑧ツ	⑧カ	⑧イ	⑧シ	⑧カ	⑧イ	⑧セ	⑧キ	⑧ミ
⑧キ	⑧ミ	⑧ヨ	⑧ウ	⑧キ	⑧テ	⑧レ	⑧ツ	⑧ク	⑧マ	⑧ノ	⑧ユ	⑧セ	⑧キ
⑧カ	⑧ロ	⑧ウ	⑧シ	⑧ツ	⑧キ	⑧ニ	⑧ホ	⑧エ	⑧ル	⑧ア	⑧モ	⑧イ	⑧セ
⑧ン	⑧サ	⑧ミ	⑧ツ	⑧ト	⑧ク	⑧ダ	⑧ン	⑧ア	⑧カ	⑧ン	⑧シ	⑧フ	⑧シ
⑧ヒ	⑧ツ	⑧イ	⑧ム	⑧キ	⑧ラ	⑧イ	⑧カ	⑧コ	⑧ア	⑧ン	⑧シ	⑧フ	⑧シ
⑧キ	⑧ヨ	⑧ウ	⑧ド	⑧ウ	⑧ソ	⑧カ	⑧イ	⑧ユ	⑧ウ	⑧ト	⑧ウ	⑧セ	⑧イ
⑧ネ	⑧コ	⑧ガ	⑧キ	⑧ス	⑧ン	⑧タ	⑧ラ	⑧ズ	⑧マ	⑧イ	⑧ト	⑧ウ	⑧イ
⑧ン	⑧ン	⑧ボ	⑧ウ	⑧シ	⑧ヤ	⑧シ	⑧ユ	⑧コ	⑧ウ	⑧イ	⑧ト	⑧ウ	⑧イ
⑧ヒ	⑧ト	⑧ダ	⑧ス	⑧ケ	⑧ン	⑧ニ	⑧ユ	⑧ト	⑧リ	⑧ノ	⑧シ	⑧フ	⑧シ

# 新型コロナウイルス 感染対策実施中

一同、細心の注意を払って  
 感染症対策に取り組んでおります。



マスク着用



こまめな手洗い



こまめな換気



検温実施



消毒の徹底



ソーシャル  
ディスタンス

みなさまの健康・安全の確保のため  
 ご理解とご協力をお願いいたします。



# ちくさん情報



◎きれいに搾って素早く冷却

◎めざせランク1 = 体細胞数30万以下、生菌数1万以下

◎ホクレン十勝家畜市場  
・育成牛市場（1月7日）

	頭数	最高価格	最低価格	浦幌平均価格	十勝平均価格
育成牛	0	-	-	-	452,404

・乳牛市場（1月21日）

	頭数	最高価格	最低価格	浦幌平均価格	十勝平均価格
初妊牛(ET除)	26	898,700	515,900	661,185	755,792
初妊牛(ET)	0	-	-	-	1,094,315
経産牛	0	-	-	-	500,577

次回市場	育成牛	2月1日	(農協順：2)
	乳牛	2月3日	(農協順：19)
3月市場	育成牛	3月2日	(農協順：23)
	乳牛	3月4日	(農協順：21)
	乳牛	3月18日	(農協順：6)

・肉牛市場（1月13日-14日）

	頭数	最高価格	最低価格	浦幌平均価格	十勝平均価格
和牛素牛(去勢)	54	949,300	587,400	787,824	861,580
和牛素牛(雌)	25	797,500	643,500	715,924	736,802
繁殖雌牛	5	854,700	502,700	666,380	747,979
廃用牛	4	366,300	255,200	302,500	320,547
交雑牛(去勢)	2	423,500	330,000	376,750	485,306
交雑牛(雌)	33	475,200	325,600	385,467	388,516

次回市場	2月8・11日	(農協順 黒毛：3・交雑牛：8)
3月市場	3月10・11日	(農協順 黒毛：8・交雑牛：7)

◎ホクレン十勝枝肉市場（1月市場平均）

	(単位：kg/円)				
	A-5	A-4	A-3	A-2	平均単価
和牛	2,415	2,154	1,906	1,662	2,219
	AB-5	AB-4	AB-3	AB-2	平均単価
交雑牛	-	-	1,361	1,267	1,290

次回市場	2月6日
3月市場	3月6日

◎初生犢の集荷は、十勝中央家畜市場対応となり、下記の日程で集荷致します。

◎十勝中央家畜市場

2月開催日	2日・5日・9日・12日・16日・19日・22日・26日
3月開催日	2日・5日・9日・12日・16日・19日・23日・26日・30日

◎畜産公社出荷日 2月都度協議

◎畜産物の販売希望者は、早めに畜産課へご連絡下さい。集荷には特段のご協力をお願い致します。尚、初乳は充分与えて下さい。

## △冬季の子牛と育成期の呼吸疾病と対策②▽

子牛にとって、冬期間や季節の変わり目には下痢などの消化器病とともに肺炎などの呼吸器病も多く見られます。特に子牛の肺炎は、哺乳期（生後1ヶ月）から育成中期（生後約6ヶ月）までの間で最も発生率が高い疾病です。これらの疾病の主な原因は、①飼育環境の急変や悪化、②初乳摂取不足などの生理的ストレスが大きく影響し、子牛の抵抗力（免疫力）が低下した時に、③ウイルス、細菌あるいは真菌などの病原体の感染により発症します。

①飼育環境について  
飼育環境で最も問題となるのは、冬期間による締め切られた牛舎環境です。換気不足による牛舎内では、敷き料を入れ替える時の粉塵、糞や尿からのアンモニアガス、密飼により二酸化炭素が高濃度になり、気管や肺の粘膜を刺激し病原体の付着や侵入、増殖を容易にして肺炎の発生を助長します。子牛から成牛までを同じ牛舎内で飼育している所、牛舎の隅など（天井が低く、薄暗い所）に子牛を係留している所では注意が必要で、新鮮な空気を十分に吸わせることが肺炎の治療にもなるのです。注意点は、過剰な換気による寒冷感作（直接寒風が当たるなど）は、逆に子牛にストレスを与えるので短い時間で数回行うと良いです。

◎浦幌町の乳牛頭数（搾乳農家）12月

経産牛			育成牛	合計
搾乳牛	乾乳牛	計		
4,933頭	508頭	5,441頭	2,884頭	8,325頭

◎生乳生産量（12月出荷分）

実績乳量	前年実績対比	4月～12月実績乳量	4月～12月前年対比	経産牛1日1頭当乳量
4,308 t	138.6%	34,023 t	124.8%	28.2kg

◎生乳成分と乳代単価（12月）

項目	脂肪率 %	無脂固形分率 %	単価内訳(円)			合計
			生乳単価	補給金単価	集送乳調整金	
平均						
全道	4.11	8.86	96.87	6.55	2.00	105.42
十勝	4.08	8.90	96.91	6.55	2.00	105.46
浦幌町	3.97	8.96	96.21	6.55	2.00	104.76

※乳代について(令和2年4月分より共販経費控除前の金額を使用しております。)

◎衛生的乳質検査結果（12月）

ランク	生菌数			体細胞数	戸数
	1	2	3	1	
全道	14,857 (97.3)	394 (2.5)	9 (0.2)	12,814 (89.1)	5,091
十勝	3,209 (98.1)	60 (1.8)	2 (0.1)	2,896 (92.1)	1,091
浦幌町	135 (97.8)	3 (2.2)	0 (0.0)	117 (87.9)	46

上段は3旬計の件数・下段( )は%

# 職 員 紹 介



購買部 生産資材課

さ と う ゆ う き  
佐 藤 邑 紀

## 担当業務

飼料業務

## 休日の過ごし方

ドライブやゲームなどをしています。また、春から秋にかけてキャンプをするのがマイブームです。

## ひとこと

初めての人事異動により購買部生産資材課に配属となりました。飼料業務の担当となり、まだまだ知識不足で組合員の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、責任感をもち、業務に取り組んでいきたいと思ひます。精一杯頑張りますのでよろしくお願いしませう。



導入した非接触式体表面温度計付きオートディスプレイペンサー

## 非接触式体表面温度計付き オートディスプレイペンサーを導入

12月28日、農業会館正面入り口・上浦幌支所正面入り口に新型コロナウイルス感染症対策として、非接触式体表面温度計付きオートディスプレイペンサーを導入しました。  
会議や研修会など用途に合わせて使用できる移動式となっております。農業会館にお越しの際は、検温とアルコール消毒のご協力をお願い致します。

## カレンダー

※ 行事日程は変更になる場合があります。

日	事 項
2 / 15	コマツ教習所棟 出張講習～17日 (玉掛け技能講習)
16	監査代替的調査 (期中Ⅱ監査) ～19日 (中央会)
18	コマツ教習所棟 出張講習～20日 (小型移動式クレーン技能講習)
22	第12回理事会
	第2回ホクレンR TKシステム説明会
24	農業委員会総会
25	農事組合懇談会 (～26日)
26	第64回JAうらほろ青年部通常総会 (書面)
3 / 3	JAうらほろ女性冬期研修交流会

## 編集後記

新年が始まり、1ヶ月が経ちましたね。2月までの時期はヒートショック(気温の変化によって血圧が上昇し、心臓や血管の疾患が起こること)の好発時期のため、急激な温度変化のある入浴前などは注意してください。  
予防法としては、①食後1時間以上空けてから入浴する②お酒を飲むなら入浴後にする③入浴前にドアを空け、浴室と脱衣室との温度差をなくすなどがありますので、未然に防ぎましょう。