

いつまでも健やかに
元気に過ごす 健康塾!!

第5回

冬は入浴をご注意を!

~ヒートショックをご存じですか?~

ヒートショックは寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激な血圧の変動が起こり、めまいや立ちくらみ、失神などの症状を引き起こす現象です。主に入浴時に起こりやすく、例えば、掛け湯をせずに熱い湯船に浸かる、出ですぐに脱衣所に移動するなどで寒暖差による血圧の急激な変動が発生し、心臓や血管に負担がかかります。特に高齢者は心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすく、最悪の場合は死に至る危険性もあります。

入浴時のヒートショックを防ぐには、お湯は41度以下に設定して浸かる前に掛け湯をする、肩まで浸からずに胸から下までの半身浴に、浴槽から上がる時はゆっくりと立ち上がるようして急激な血圧の変化を起こさないようにしましょう。入浴前の水分補給も忘れずに。



また、脱衣所以外にトイレも室温が低くなりやすい場所です。室温が低くなりやすい場所では暖房器具を設置して、部屋ごとに温度の隔たりが出ないように工夫をしましょう。

家賃等及び駐車場料金等のお支払いをお忘れなく!!

■口座振替をご利用の場合

2月・3月の引落日は以下のとおりです。口座のご確認をお忘れなく。

25日払いの方・・・2/26(月)、3/25(月)引落し

末日払いの方・・・2/29(木)、3/29(金)引落し

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
25	26	27	28	29		

■振込でお支払いの場合

支払期日までに必ずお支払いください。

■各窓口(住まいセンター等)でのお支払いの場合

3/31(日)は休業となりますので、ご注意ください。

※支払期日は賃貸借契約書に記載されています。毎月のお支払いは支払い期日までにお願いします。
※家賃等のお支払いには、毎月自動的に家賃等のお支払いができる、便利な預金口座振替を是非ご利用ください。

※家賃等のお支払いに関することで、ご不明な点がありましたら、管轄の住まいセンター等、最寄りの窓口にお問合せください。

* UR 賃貸住宅

お部屋探しキャンペーンで——る。

キャンペーン家賃 4/30(火)まで
今、対象物件なら3年または5年間、
家賃がおトクで——る。

- 概要：対象住戸に限り、キャンペーン家賃が適用となります。
- 要件：①キャンペーン期間中に対象住戸にお申込みいただいた方。
②UR賃貸住宅の入居資格要件を満たす方。
- 適用期間：入居開始可能日から3年または5年間（対象住戸による）。
- その他 ①期間終了後は4年または6年目以降家賃が適用。
②期間終了後、キャンペーン家賃適用時にお預かりした敷金と4年または6年目以降家賃適用時の敷金との差額をお支払いいただきます。
- キャンペーンの詳細については、UR営業窓口にお問い合わせください。

近居割

NEIGHBORS DISCOUNT

入居対象
条件半径2km以内のUR賃貸住宅に
二世帯が近居していること。

近居割 WIDE

NEIGHBORS DISCOUNT

対象エリア内なら、UR以外の住宅との近居でも
どちらか一世帯が
UR賃貸住宅に入居すればOK！入居対象
世帯3親等内の親族^{※1}で、下記の①もしくは②に該当^{※2}していること。

①「子育て世帯」現に同居する満18歳未満の子（「子」には孫、甥、姪等の親族を含む）を扶養している世帯。

また、申込時に妊娠されている場合は、子育て世帯に該当します。

②「高齢者世帯」満60歳以上の方を含む世帯。

※1 直系血族、または現に扶養義務を負っている3親等内の親族

※2 上記に当てはまらない世帯でも、4級以上の身体障がい、または重度の知的障がい等のある方を含む世帯は対象になります。

減額期間
減額率

5年間募集家賃から5%減額

※毎年度審査があります。

詳細条件は
こちら →

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



日々の家賃でPontaポイントがたまる！

UR賃貸関西

検索

ご入居中のお問い合わせ先

記載の他、年末年始等の休業日があります。

千里 住まいセンター

〒560-0082
大阪府豊中市新千里東町1-4-2
(千里ライフサイエンスセンタービル19階)

☎ 06-6871-0515

●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

大阪 住まいセンター

〒536-8522
大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204

☎ 06-6968-4455

●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

泉北 住まいセンター

〒599-8236
大阪府堺市中区深井津町3257番地
(ハービスエントオフィスタワー12階)

☎ 072-276-7123

●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター
☎ 0570-004-001
(または☎ 06-6969-2151)

JR「大阪」駅から徒歩4分
Osaka Metro「梅田」駅から徒歩5分

阪神 住まいセンター

〒660-0881
兵庫県尼崎市経済通3-95
(アマップビル8階)

☎ 06-6419-4522

●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

奈良 住まいセンター

〒631-0805
奈良県奈良市右京1-4
(サンダウントワーハウス館2階)

☎ 0742-71-2401

●営業時間／9:30～17:30
●定休日／日・祝日

和歌山:日本総合住生活株式会社

〒640-8471
和歌山市善明寺642-2

☎ 073-455-9500

●営業時間／月～金 9:00～12:00
13:00～16:30
●定休日／土・日・祝日

夜間・休日の緊急連絡先
緊急事故受付センター
☎ 0570-004-001
(または☎ 06-6969-2151)

●営業時間／9:30～12:00
13:00～16:30
●定休日／土・日・祝日

広島:株式会社第一ビルサービス

〒732-0827

広島市南区福原町4-5尾崎ビル4階

☎ 082-568-8177

●営業時間／月～金 8:30～17:30
●定休日／土・日・祝日

岡山:株式会社第一ビルサービス

〒700-0975

岡山市北区今4丁目2番23号
第一ビル8階

☎ 086-241-0757

●営業時間／月～金 8:30～17:30
●定休日／土・日・祝日

空室情報のお問い合わせ先



0120-23-3456

●営業時間／9:30～19:00 ●定休日／12/29～1/3 ●携帯電話からもご利用いただけます。

UR 梅田営業センター

〒530-0001
大阪市北区梅田2丁目2番22号

(ハービスエントオフィスタワー12階)

☎ 06-6346-3456

●営業時間／9:30～19:00
●定休日／12/29～1/3

●JR「大阪」駅から徒歩4分
●Osaka Metro「なんば」駅、近鉄「大阪難波」駅21号出口からすぐのビル

UR なんば営業センター

〒542-0076
大阪市中央区難波4丁目1番15号

(近鉄難波ビル7階)

☎ 06-6636-2903

●営業時間／9:30～19:00
●定休日／水・12/29～1/3

●JR「大阪」駅から徒歩4分
●Osaka Metro「なんば」駅、近鉄「大阪難波」駅21号出口からすぐのビル

UR 天王寺営業センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目3番21号

(岸本ビル5階)

☎ 06-6624-2281

●営業時間／9:30～19:00
●定休日／水・12/29～1/3

●近鉄「大阪阿倍野筋」駅西改札口すぐ
●JR「天王寺」駅から徒歩2分

UR 千里営業センター

〒560-0082
豊中市新千里東町1丁目4番2号

(千里ライフサイエンスセンタービル19階)

☎ 06-6871-0612

●営業時間／9:30～18:00
●定休日／水・12/29～1/3

●大阪急行「千里中央」駅(北口)
から徒歩2分

UR 泉北営業センター