

コロナ禍で体や心に不調はないですか？

予防のポイントは「体を動かす」「人と会話する」

コロナ禍の影響による外出活動の自粛により「歩くことや身の回りの事がしにくくなった」「気持ちが落ち込みやすい」「物忘れが増えた」「眠りにくくなった」などの健康二次被害が懸念されています。予防のポイントは「体を動かす」「人と会話する」ことです。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

日常生活に工夫して運動を取り入れる

身体活動を増やすために、日常生活における活動を見直し、まずはできそうなことから始めてみませんか。体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。次をヒントに、1日プラス10分、体を動かしてみませんか。

今日より 一日プラス10分  
からだを動かしてみよう

- お風呂や庭の掃除、洗車など
- 回覧板を持って行ったら遠回りして帰る
- 買い物のついでにお店の中を歩く
- お店から離れた場所に駐車する等



地域の健康づくり活動に参加する

運動を継続するためには、ひとりで運動するよりも、仲間をつくって、会話しながら運動することがお勧めです。市では「健康をすすめる地区活動」を推進しており、区やコミュニティからの要請により、活動計画の相談や講師派遣を行っています。

皆さんも、地域で健康づくり教室が実施されたら、声を掛け合って、感染症対策を行った上で参加しましょう。

子どもから大人まで参加できる教室を計画しました。準備体操、正しい歩き方、整理体操の指導を受けた後、実際に外をみんなで歩きました。コロナ禍ではありましたが実施してよかったです。



ある歩キングを企画した区長 (70代男性)



健康運動教室の参加者 (60代女性)

椅子に座ってできる「ながらストレッチ」をご指導いただきました。首から手の先、足の指先までまんべんなく体を動かしたことで、終わる頃には身体も心も軽くなり、楽しい時間でした。

◆アドバイス  
販売目的を告げずに呼び出して契約させる手法をアポイントメントセールスと呼び、訪問販売の一種として法律で規制されています。デート商法もその一つです。最近では、SNSやマッチングアプリ、婚活サイト等で知り合った異性から呼び出される例が増えています。

相手に好意を持っているの  
◆事例  
マッチングアプリで知り合った男性に呼び出され「勤務する店で展示会をしている」と宝石店に連れて行かれ、複数の店員に囲まれて30万円のネックレスを勧められた。男性に好意を持っていたので断り切れずローンを組んで契約したが、解約したい(20歳代女性)

◆アドバイス  
販売目的を告げずに呼び出して契約させる手法をアポイントメントセールスと呼び、訪問販売の一種として法律で規制されています。デート商法もその一つです。最近では、SNSやマッチングアプリ、婚活サイト等で知り合った異性から呼び出される例が増えています。

▽相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時  
▽相談場所 生活環境課内  
▽電話相談 ☎21-9001  
▽ホームページに過去の知恵袋を掲載しています。

消費生活相談員の知恵袋 32  
「デート商法のトラブル」に注意



恋愛感情を利用してアクセサリー等高額な商品を契約させるデート商法のトラブルが10～20代の若者に多く発生しています。

で商品の勧誘であることにごまかされ、複数人で取り囲まれるなど断りにくい状況に追い込まれることが特徴です。支払いのために消費者金融で借金をさせられるケースもあります。

契約しても法定の契約書面を受け取った日から8日間以内ならクーリング・オフで解約できます。また、期間を過ぎていても勧誘に問題点があれば、取り消せる場合があります。法律の改正により、恋愛感情を利用して強引に契約させられたときも取消しができるとなりました。諦めず相談してください。

※掲載している情報は編集時点(6月16日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

## 介護の悩み、一緒に話しましょう 家族介護教室・ 家族介護者交流事業

「介護の悩みを一人で抱えていませんか」「日頃の介護で悩みや困り事はありますか」。

高齢者を介護している家族や近隣の支援者などを対象に介護などの知識を学ぶ介護教室や、介護者相互の交流を図るため、介護者同士の交流事業を行っています。

### ▶内容

○**家族介護教室** 介護や認知症などについての勉強会、調理実習など

○**家族介護者交流事業** 介護施設の見学や日帰り旅行など

▶**利用者負担** 材料費、食費等の実費

▶**申込み** 開催日程や内容は問い合わせてください。

地域	申込み先	電話番号
豊岡	豊岡市シルバー人材センター	☎24-1184
城崎	豊岡市社会福祉協議会城崎支所	☎32-4503
竹野	豊岡市社会福祉協議会竹野支所	☎47-1423
日高	特別養護老人ホームたじま荘	☎44-1730
出石	豊岡市社会福祉協議会出石支所	☎52-3024
但東	豊岡市社会福祉協議会但東支所	☎54-0181

《問合せ》高年介護課☎29-0055

## 安心して就学を迎えるために 5歳児発達相談

5歳の誕生日を迎える子どもとその保護者を対象に「5歳児発達相談」を実施します。子どもとの関わりや、小学校就学に向けて心配なことなどの相談を、医師や心理士、保健師が伺います。まずは質問票を提出してください。

▶**対象** 5歳の誕生日を迎える子ども(2016年4月2日～17年4月1日生まれ)

▶**方法** 「5歳児発達相談子育て質問票」に回答し、提出

▶**質問票の配布時期(2回に分けて配布)**

①7月配布：2016年4月2日～11月30日生まれ

②10月配布：2016年12月1日～17年4月1日生まれ

◇認可園在園児は、在籍園を通じて個別に質問票を届けます。回答後は在籍園へ提出してください(直接、健康増進課への返送も可能です)。

◇認可外または市外園在園児、在宅児は、直接自宅に郵送します。回答後は、返信用封筒に入れ返送してください。

◇後日、電話で個別に相談日を案内します。

◇転入等で届いていない場合は、問い合わせてください。

◇相談希望がない方も、回答・提出してください。

《問合せ》健康増進課☎24-9604



### 第9回 想像してみよう、 見えない水

皆さんは日々の生活で、水をどの位使っていますか？料理に洗濯、お風呂等、まずは目に見える水を思い返し、すよね。では「身の回りの物に、どこの水がどれだけ使われているか」意識したことはあるでしょうか。

スマートフォン1台9100リットル、ハンバーガー1個2400リットル、Tシャツ1枚2900リットル(※1)。多くの製品、食品は原材料のライフサイクル(※2)で大量の水を消費・汚染しています。

地球温暖化が進むと雨量の地域差は拡大し、限られた水をめぐる紛争もさらに増えるでしょう。その中で多くの物を輸入に頼る日本は、自国では節約する水を他国では大量消費し、水問題を悪化させていると揶揄されています。水を使い過ぎない工夫として

地球温暖化を防止するため、身近な環境問題と家庭でできるエコ活動を紹介します。

《問合せ》生活環境課地球温暖化防止対策室☎21-9136

て購買時の商品選択や食べ残し削減等、今日からできることはたくさんあります。

7月7日、「クールアースデー」(※3)の七夕。天の川を眺めながら「見えない水」への配慮を考えてみませんか？

※1 指標「ウォーターフットプリント(WF)」で算出した値。参考『いちばんわかる企業の水リスク』橋本淳司、誠文堂新光社、2014

※2 その製品に関する資源の採取から製造、使用、廃棄、輸送など全ての段階。製品の生涯。

※3 地球環境の大切さを再確認し、地球温暖化対策を推進するための日として、主に国民運動「COOL CHOICE」を提案。

(文 暮しのエコをすすめる但馬の会)