

# 幅広く健康づくりのお手伝い

健康で明るい家庭を営み、健康な老後を送ることは、私たちみんなの願いです。昭和四十一年七月、当時はまだ母子保健についての知識が乏しかったため、母性保護と衛生知識の普及を図ろうと、地区の皆さんの協力を得て白根市保健会が設立されました。

保健会とは、市内に住む婦人の自主的な地区組織活動を通して、保健衛生と福祉の向上を図ることを目的とし、活発に活動しています。なお、年会費は百円で、市内の婦人のかたならどなたでも入会できます。あなたも入会して、学習会に積極的に参加し、自分の健康は自分で守るようにしましょう。

- 【活動目標】
- ① 母と子が心身ともに健やかに育つように、母乳保育や虫歯予防を推進し、また、青少年を取り巻く環境の浄化に努める。
  - ② 疾病予防のため、検診の知識を高め、受診率の向上に努める。
  - ③ がんや脳卒中など成人病予防対策の強化に努める。
  - ④ 市民の健康づくりを継続的に推進し、特に婦人の貧血をなくし、健康を増進するため、食生活の指導強化を図る。



市内で187人の代議員が活躍



白根支部代議員 大谷貞子さん(砂押1)

代議員として主に、会員の家を訪れ、保健会のいろいろな催しへの参加を呼びかけています。また、代議員の研修会に参加して、その内容を会員に伝えるわけですが、非常に役立つことなので、実際に子育てで教育に携わっている人に、じかに聞いてもらえたらと痛感しています。

検診などは、手遅れにならないように、健康なときから受ける習慣を身につけておきたいものです。

## 暮らしのカルチャー

### 衣

洗濯機の使い方 色物、白物、ドロ汚れに分け、ドロ汚れはあらかじめ前処理をしてドロを落としおきます。糸くずの出そうなタオルものは、糸くずのからみやすい生地のものとして洗い、ラッシュエリー、ストックキングは洗濯ネットを使うと、洗濯内からみつきません。洗剤の量はメーカーの指示より少なめでも汚れは十分に落ちます。水よりもお湯を使う方が洗剤が溶けるので、お風呂の残り湯が適しています。お湯の汚れが気になる人は、残り湯に殺菌液を入れて使います。

### 食

お茶 日本茶には玉露、せん茶、番茶、ほうじ茶抹茶があります。お茶を入れるには軟水を一度沸騰させ、玉露は六〇度前後で三分くらい、せん茶は七〇〜八〇度のお湯で一分くらい、番茶は沸騰したままのお湯で三十秒ほどおくとおいしいといわれています。玉露はテアニンという甘みのある成分を出し、せん茶は渋味のあるタンニンを、番茶は香りを出します。また、せん茶をほうろくなどでいり、熱湯で番茶のようにして飲むのもおいしい飲み方のひとつです。

### 住

印鑑証明 本人であることを確認するとともに、大事な取り引きで慎重を期すために使われています。例えば、①マンション、土地の購入など不動産登記をする場合 ②銀行とローンや当座取引契約をするとき ③公正証書を作成するとき——など。印鑑証明は登録したところで印鑑証明申請書を出し、手数料を払って受けることができます。有効期間は通常三か月で、それ以後の証明書は役に立ちません。印鑑登録をした印鑑以外は、たとえ水品づくりであっても認め印ということになります。



わが家のアイドル

外川賢吾ちゃん(3歳3か月)  
利昭さん・しのぶさん  
の長男(浦梨)

## 消費者質問箱

相談は市民生活課市民窓口係(内207)か県消費生活センター(☎0252⑦4196)へ。

### 相談

〔ケース1〕セールスマンに電話で「英会話に興味があれば、話をしたい」と喫茶店に呼び出されました。長時間にわたり、英会話教材の購入を勧められ契約をしてしまいました。長期間にわたり、英会話教材の購入を勧められ契約をしてしまいました。解約したいのですが、長時間の説得、強引な押し付けなど不適切な販売行為といえます。見込み客を勧誘する行き過ぎた行為などについて、日本割賦協会

### 答

あとで契約書をよく見たら英会話教材の購入契約でした。解約したいのですが。

訪問販売には、セールスマンが訪問する前に電話であらかじめ消費者の同意を得てから住まいを訪れたり、この相談例のように、電話やがきなどで呼び出して販売する方法はアポイントメント・セールスと呼ばれています。このような、訪問販売の目的を告げずに呼び出して行う欺まんの説明、長時間の説得、強引な押し付けなど不適切な販売行為といえます。見込み客を勧誘する行き過ぎた行為などについて、日本割賦協会

### ■アポイントメント・セールス■

## 行きすぎた勧誘方法は 業界で自主規制



の英会話教材訪問販売部会では、次のような自主規制項目を制定しています。そして、契約者から違反行為があったことを指摘されたときは、その契約を無条件で取り消すとしています。(1)キャッチセールスによる勧誘 (2)アンケート調査を使用した勧誘 (3) 選ばれたという方法による勧誘 (4) 景品を使用する勧誘 (5) 海外旅行が主目的のように装った勧誘

また訪問販売協会でも次のような行為を行わないよう指導しています。(1)消費者の意向に反して長時間居座り続けること (2)訪問販売に際して、中傷したり悪口を言うこと (3)訪問販売に際して、詐欺(人をだます)の手段を用いること (4)路上などでキャッチセールスを行うこと (5)欺まんの手段を講じるなど不当な勧誘方法により販売を行うこと。

以上業界の自主規制で強制力はありませんが、消費者自身が十分注意することが大切です。

## 健康ガイド



詳しいことは、健康カレンダーをご覧ください。  
保健センター (☎734300)

### 休日のお医者さんの変更

8月16日の森平医院が和田医院に変更になりますので、お間違のないようご注意ください。  
□8月16日 和田医院(魚町) ☎②3806

### 母子健診指導

受付時間:午後1時~2時

内容	とき	対象者	会場
1歳6か月児	8月22日	58年2月生まれ	保健センター
3歳児	8月17日	56年7月生まれ	
6~7か月児	8月21日	59年1月生まれ	
3~4か月児 ツベルクリン注射	8月28日	59年4月生まれ	
ツ反判定 B・C・G	8月30日	28日にツ反注射した子	

### 安産教室

午後1時までにお集まりを

とき	対象者	会場
8月20日	妊娠中期の人	保健センター
8月26日	妊娠後期の人	

### 65歳以上の循環器検診受診について

これまで医療機関に委託し実施していた、65歳以上の循環器検診はなくなりました。  
今年からは、各地区での循環器検診会場で受けてください。

### 夏ばて予防

日本は、なぜこんなに暑いのでしょうか。天気予報で「今日の不快指数は……」などと聞くだけでも汗ばむような気がします。あちこちで夏ばての人が見受けられますが、夏ばてを定義づけると「夏の暑さによる慢性疲労の一種」ということです。大量に汗をかくことにより体内の水分のバランスがくずれ、消化酵素の分泌が悪くなり、これが胃腸の働きを弱めて夏バテにつながるようです。

### 夏バテの予防法

- 食事は量より質で、良質たんぱく質(乳、卵、肉、魚、大豆製品)や、ビタミンC(果物、野菜)を取り、清涼飲料水などは控え、牛乳を飲むようにしましょう。
- 運動の過剰と不足に注意して、適度な運動をするように心がけるようにしましょう。○睡眠不足は禁物です。十分な睡眠時間をとるようにしましょう。