

お元気ですか？

## 保健師です



問 健康増進課 Tel.0299-90-1331

8月10日は「健康ハートの日」(1985年、日本心臓財団が提唱)

心臓は全身と肺に血液を送り出すポンプの役目をしていて、1分間に約80回、1日約12万回、毎日休みなく働いています。心臓病は冬に多く起こることが知られていますが、夏場も油断は禁物です。高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになったり、血栓ができやすくなったり、心臓に大きな負担がかかります。

### ポイント

- のどの渇きは脱水の証拠！しっかりと水分補給を！
- 室内外の温度差にも注意が必要！  
急激な温度差は血圧上昇につながります。暑い時間帯の外出はできるだけ控えましょう
- 日傘や帽子の着用など、暑さを避ける工夫をしましょう！
- 健康診断や人間ドックで、高血圧・高血糖・脂質異常を指摘されている場合は、必ず病院を受診し、きちんと治療を受けましょう

### 塩分や糖分の取り過ぎに注意！

- 香辛料や、だし・酢などを上手に使い減塩を心がけましょう
- 飲料を選ぶときには成分表を確認しましょう！  
一般的なスポーツドリンクに含まれている糖分はペットボトル1本で約30グラムとされています。スティックシュガー5本分でごはんのお茶碗半分のカロリーと同じです。スポーツドリンクを2本飲むだけでごはん1杯分のカロリーを取っていることになり、知らないうちに大量の糖分を摂取してしまいます。

食事が取れていれば、食べ物から糖分・塩分を取ることができるので、経口補水液やイオン飲料は必要ありません。過激な運動や極端に汗をかいたとき以外は、なるべく控えましょう。



## 消費生活センター 通信



夏休み真っただ中！お子さんが家にいる時間が長いこの時期、スマホやゲーム機を利用したオンラインゲームの課金トラブルが増えます。

### 事例

- 小学生の孫に祖父のスマホを貸したところ、クレジットカード会社から高額請求がきた。ゲーム内で使用するアイテムを購入していた
- 小学生の娘が「キャリア決済(商品の代金を月々の通信料と合算して支払いできるサービス)を使うとお金がかからない」と友達に教えられ、スマホで高額課金していた
- 中学生の息子が親のクレジットカードを登録し30万円以上も課金してしまった。年齢確認画面で「20歳以上」を選択していたようだ

## いつの間に!? 子どものゲーム課金

### ひとことアドバイス

- ゲーム課金する場合のルールを家族で話し合いましょう
- ペアレンタルコントロール(あらかじめ利用できる機能に制限をかけること)を利用しましょう
- クレジットカードの管理をきちんとしましょう
- 子どもが課金したことを証明できないと判断された場合、未成年者取消権(未成年者が親の同意を得ずに契約した場合、取り消しができる権利)が認められないこともあります

困ったときには、  
お早めにご相談を！

## 消費生活センター

Tel.0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

# Kan Kan Kan インフォメーション

まなびの広場

公民館、図書館からのお知らせです

## 中央公民館

申・問 Tel.0299-90-5500



### 短期講座 ZUMBA体験①・②(託児付)

ラテンのリズムに合わせて体を動かす燃焼系ダンスフィットネスエクササイズ。心と体をリフレッシュしませんか？

日時=①9月 3日(日) 午前10時30分～11時30分  
②9月10日(日) 午前10時30分～11時30分  
※2日間とも同じ内容です

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員=各20人(先着順) 託児=各15人(先着順)

申込期間=8月2日(水) 午前9時～9日(水) 午後5時

申込方法=電話申し込み

### 短期講座 パウンドケーキづくり

しっとりとした食感でふっくらと膨らんだかわいいフォルム!パウンドケーキづくりの基礎を学びましょう。

日時=9月14日(木) 午後0時30分～3時30分

対象=市内在住・在勤の方 定員=10人(先着順)

費用=1,000円 申込開始=8月3日(木) 午前9時～

申込方法=電話申し込み

### 短期講座 ヨーガ体験(託児付)

ヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得して、心と体をリフレッシュしましょう。

日時=9月21日(木) 午前10時～11時30分

対象=市内在住・在勤の方 定員=20人(先着順)

託児=15人(先着順) 申込期間=8月4日(金) 午前

9時～15日(火) 午後5時 申込方法=電話申し込み

### 短期講座 海の安全守り隊! ミニ消波ブロックづくり①・②・③

港湾空港建設協会の方と一緒に、ミニチュア消波ブロックを作ってみましょう。

日時=9月30日(土) ①午前10時30分～11時45分  
②午後1時15分～2時30分  
③午後2時45分～4時

対象=市内小学4～6年生の親子 定員=各10組

(先着順) 申込開始=8月8日(火) 午前9時～

申込方法=電話申し込み

## 矢田部公民館

問 Tel.0479-48-3311



### 岩野昇 写真展

岩野さんの花や風景などの写真約30点を展示します。

日時=8月20日(日)～9月5日(火)

午前9時～午後9時(月曜日は午後5時まで)

### 休日の小さな音楽会

ロビーでのミニコンサートを定期的に開催しています。

日時=毎月第3土曜日 午後1時30分～2時

8月19日(土)

管楽器のアンサンブルをお楽しみください。  
スタンダードからポピュラーまで幅広く演奏します。

出演=リズムックスアンサンブルカンパニー

演奏曲=糸、さくらのうた、銀河鉄道999ほか

## 中央図書館

申・問 Tel.0299-92-3746



### 図書館たんけんツアー

夏休みの思い出に、普段見られない図書館のバックヤードを見学しませんか？

日時=8月26日(土)

児童の部: 午前11時～正午

一般の部: 午後2時～3時

対象=児童の部: 市内在住の小学生とその保護者

一般の部: 市内在住の中学生以上の方

※初めての方優先

定員=児童の部: 8組16人程度

一般の部: 15人

申込開始=8月5日(土) 午前10時～

申込方法=中央図書館に来館または電話申し込み