

振り込め詐欺救済法施行！

平成20年6月21日に「振り込め詐欺救済法」が施行されました。この法律により、振り込め詐欺などの被害にあった人が、口座に残ったお金を分配して受け取ることが出来るようになりました。ただし、この法律では期限内に名乗り出た被害者で口座に残ったお金を分配することになるため、被害金全額が戻るとは限りませんし、口座に殆ど残金がない場合は残念ながら被害の回復は不可能です。

被害にあった人は速やかに振込先の金融機関にお問い合わせください。

今年は振り込め詐欺の被害が過去最高を記録しそうだと言われています。「オレオレ詐欺」や「振り込め詐欺」「還付金詐欺」「融資保証金詐欺」などの被害にあった場合は、できる限り速やかに金融機関や警察に被害を申し出て、振り込んだ口座の利用停止を求めてください。

「振り込め詐欺」などの詐欺の手口はニュースや新聞などで見聞きしている人が多いにもかかわらず、被害が後を絶ちません。「どうして騙されるのか不思議だ」「自分は絶対大丈夫」と思っている、突然気が動転するような話を聞かされたり、予想外のお金が戻ると言われると誰でも冷静な判断ができなくなる可能性があるのです。他人事と思わずに日ごろから家族で被害防止に努めましょう。

小都市消費生活相談室

▶窓口開設日時

毎週月・火・木・

金曜日／午前9時

～正午、午後1時

～4時

▶問い合わせ先

小都市消費生活相

談室 ☎72-2111

内線144



「規則正しい食生活を送りましょう」

こんにちは
栄養士です



日本人の食生活は年々変化してきており、40～74歳の人で見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者、またはその予

備群であるといわれています。平成18年国民健康・栄養調査によると、夕食を午後9時以降に食べる人の割合や脂肪の摂取量も増えてきているという結果が発表されており、内臓脂肪を蓄積させやすい食生活を送っている人が増えてきているようです。

●夕食の開始時間は、男女共に20～60歳代において、午後9時以降に食べる人の割合が増加しています。夕食後、たいていの人はお風呂に入り寝るという生活習慣なので、ほとんどエネルギーを消費できず、余分なエネルギーは脂肪として蓄積されてしまいます。できる限り就寝の2～3時間前までには夕食をすませるようにします。ただお仕事等の関係でそれまでに食べることができない場合には、朝食・昼食はしっかりとるようにし、夕食では揚げ物などの油料理は控えるようにしましょう。



●野菜摂取量は、年齢と共に増加しているが、最も摂取量の多い60歳代においても、平均で348.6gとなっています

野菜には、私たちの体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラルが豊富に含まれているだけでなく、体脂肪にかわりやすい脂質や炭水化物の吸収を抑える働きもあります。1日の野菜の目安量は350g以上といわれています。毎食の食事の中で意識してとるようにしましょう。350gの目安量は両手のひらで簡単にはかることができます。



両手1杯の緑黄色野菜



両手2杯の淡色野菜



●食塩を目標量を超えて摂取している者の割合は、男性で約6割、女性で約7割となっています。食塩の目標値は成人男性で1日10g未満、成人女性で8g未満となっています。例えば1個10g程度の大きさの梅干しには約2g、インスタントラーメン1食分をスープまで全部飲んでしまうと約5gの塩分が含まれます。調味料としての塩、しょうゆ類だけでなく、ベーコンやかまぼこなどの加工食品にも多く含まれていますので、見えない塩分に注意しましょう。