

## 消費生活相談室

### 買い取りサービストラブルにご注意ください！

消費者の家庭を訪問して貴金属や着物を買取るサービスに関する相談が増え、国民生活センターが注意を呼び掛けています。

これまでも、買取価格が相場よりかなり安かったとか、現金ではなくその会社の展示会でしか使えない商品券を渡されたなどの相談が寄せられていましたが、震災以降は震災を口実に買い取りの勧誘を行い、消費者の親切心につけこむ悪質なケースが見られるようになりました。中には断ってもしつこく恐怖感を覚えるような勧誘の仕方無理やり売却を強要されたというケースも報告されています。

このような業者は社名や連絡先を示す書類を置いていかないことも多いため、一旦品物を渡してしまうと取り戻すことが大変困難です。またこのように消費者が品物を売るという契約の場合クーリング・オフ（無条件解約）の適用も無いので、契約をする際は慎重に判断することが大切です。

## 小郡市消費生活 相 談 室

### ▶窓口開設日

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

小郡市消費生活相談室  
☎72-2111内線144



## 保健師だよ！



### 夏バテ度チェック!!

毎年夏になるとぐったりする人も多いですね。食欲がなくなったり夜眠れなくなったりしていませんか？  
まずはあなたの夏バテ度をチェックしてみましょう！！

※下のチェックテストに「YES」「NO」で答え、その欄にある点数を合計しましょう。合計で出た数値があなたの夏バテ度です。

|    | 質 問                                 | YES | NO |
|----|-------------------------------------|-----|----|
| 1  | 夏はどうしても食事を作るのが面倒になる                 | 1点  | 0点 |
| 2  | このところ、同じようなものを繰り返し食べている             | 2点  | 0点 |
| 3  | 食事はあっさりしたものやのどごしの良いものばかり食べている       | 3点  | 0点 |
| 4  | 暑いので火を使わない料理が多くなる                   | 1点  | 0点 |
| 5  | 夏になってからどうも食がすすまない                   | 2点  | 0点 |
| 6  | のどが渇くので、ジュースや炭酸飲料を1日に1ℓくらいは飲んでしまう   | 3点  | 0点 |
| 7  | 食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどですませることがある | 3点  | 0点 |
| 8  | 夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる      | 2点  | 0点 |
| 9  | 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている         | 2点  | 0点 |
| 10 | 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている             | 2点  | 0点 |
| 11 | 暑さに弱いので、部屋はがんがんクーラーをきかせている          | 1点  | 0点 |
| 12 | 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている                 | 2点  | 0点 |
| 13 | 夜遅くまでテレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる        | 2点  | 0点 |
| 14 | 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べることが多い        | 3点  | 0点 |
| 15 | 夏の晩は、仕事帰りについてビアガーデンに立ち寄ることが多い       | 2点  | 0点 |
|    | 合 計                                 |     |    |

(出典：NHK出版「今日の健康」テキストより)



#### ◆22～31点：完全に夏バテで賞

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活などを見直して夏バテから脱出しましょう。

#### ◆8～21点：夏バテ予備軍

今は自覚がなくても少しずつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。早めにケアを。

#### ◆0～7点：視る夏バテ知らずの元気人

今のところ夏バテの心配なし。ですが、まだ暑い日が続く時期、今の状態を維持する工夫をしましょう。

### ★ 夏バテの予防と改善 ★

夏バテの予防と改善には十分な休養と栄養補給を行い体を休めることが大切です。

食事は豚肉や魚、野菜など色々な食品をバランスよく食べましょう。

特に水分補給が重要です。意識的に水分を摂取するように心がけましょう。

また、クーラーのきき過ぎは夏バテの原因となります。冷房の温度は27℃前後に設定し外気温との差が5℃以内となるようにしましょう。

また、冷房が直接皮膚に当たらないようにひざかけなどで調節しましょう。



問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666