

## 消費生活相談室

### 迷惑勧誘電話の対応法

自宅や職場に突然かかる様々なセールス電話に、迷惑を覚えた経験のあるかたも多いと思います。自分には不必要な投資や商品購入の勧誘電話だとわかればすぐに切ればよいのですが、悪質な事業者の場合「販売や勧誘ではない」などと言いつつ、ダラダラと自分たちの話を一方的に続けてなかなか電話を切らせてくれません。

法律ではセールスの場合は最初に勧誘目的である事を告げなければいけないことになっていますので、見知らぬ相手から電話があったらまず電話の目的を聞くようにしましょう。

明確に答えず一方的に話し続けるような相手は、おおかた販売や勧誘目的であると考えて間違いありません。話を続けたくない場合は「必要ありませんので失礼します」とできる限り手短かに電話を切りましょう。ここで相手のペースに乗せられ話を聞き続けると、後で断りづらくなったり、延々と話を聞いたあげくに断って相手を怒らせてしまったりということになりかねません。

相手が「ご案内です」とか「アンケートです」「無料で差し上げています」「お話だけでも聞いてください」と言っても、最終的には販売目的であろうことを頭において対応することが大切です。

## 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



## 保健師だよ！

### 健診を受けて メタボリックシンドロームの 危険性を減らしましょう

#### メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積が原因で、高血糖、脂質異常、高血圧などの動脈硬化のリスクが重なった状態をいいます。

診断基準に当てはまる人は、

糖尿病を発症する危険性は通常の9倍

心筋梗塞や脳卒中を発症する危険性は3倍

と言われています。

しかし、なぜここまでメタボリックシンドロームが注目されるようになったのでしょうか？

それは、メタボリックシンドロームだけではなく、生活習慣病の発症にも、内臓脂肪が大きく影響していることが明らかになったからです。

さらに内臓脂肪を減らすと、生活習慣病の予防につながる事が分かってきたことも、メタボリックシンドロームが注目を浴びるようになった理由の一つです。

#### メタボリックシンドロームの対策は、健診を受けることから

生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行していきます。これを防ぐためには、健診を受けることが大切です。

最近お腹周りが気になる人、そうでない人も、今年の健診を受けましょう。健診の結果から自分の体の状態を知り、生活習慣を振り返るいいきっかけになります。

特定健診については、ご加入の保険者が実施することになっています。詳しい内容につきましては、ご加入の保険にお問い合わせ下さい。

みなさんは、毎年健診を受けていますか？健診は、自分の体の状態を知る1つの機会です。これまでの健診は「病気を見つけるための健診」でしたが、今年4月からの新しい健診（特定健診）は、「病気を予防するための健診」で、特にメタボリックシンドロームに着目したものとなっています。

#### メタボリックシンドロームの 診断基準

メタボリックシンドロームは、  
の内臓脂肪の蓄積に加え、  
のうち2つ以上当てはまる事が  
条件です。

ウエスト周囲径  
(おへその高さで測定)  
男性：85cm以上  
女性：90cm以上



- ☐ 血圧  
収縮期血圧：130mmHg以上  
または/かつ  
拡張期血圧：85mmHg以上
- ☐ 脂質異常  
中性脂肪値150mg/dl以上  
または/かつ  
HDLコレステロール値  
40mg/dl未満
- ☐ 血糖  
空腹時血糖値110mg/dl以上

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666