

お家でできること 健康パワーチャージ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えています。制限された生活の中では、何かと気がめいりがちですが、この時間を有効に活用し、健康を維持しましょう!



今よりプラス10分カラダを動かそう!

外出の自粛のため、活動量が減り運動不足になりがちです。そのような生活の中でも、工夫次第で無理なくカラダを動かす機会をつくることができます。生活の中で「いつ」「どこで」できるかを考えて、今こそ、プラス10分カラダを動かしましょう。

掃除をプラス10分!



散歩をプラス10分!



テレビを見ながらすき間時間に

ストレッチや筋トレをプラス10分!

ニュースを見ながらや、CMの間に運動しよう



食生活を見直そう!

外出の自粛によって、特定の食品ばかり食べると栄養が偏ってしまいます。また、感染症予防のためには免疫機能を高める栄養素を摂ることも大切です。まずは規則正しく、栄養のバランスの良い食事を心がけましょう。

免疫力をアップする食事のポイント

- ①発酵食品や野菜、海藻、きのこに含まれる「食物繊維」などで腸内環境を整え元気に!
(免疫細胞のおよそ7割が腸内にあります)
- ②緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミン類」やネバネバ食品に含まれる「ムチン」で粘膜を強くし喉や鼻をガード!
- ③魚や肉、卵、大豆製品に含まれる「良質なたんぱく質」で免疫細胞をパワーアップ!

気持ちをリフレッシュしよう!

外出の自粛や感染のリスクなどで、ストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。家の中でも、身の回りにあるものを利用してさまざまなストレス解消ができますので、心のメンテナンスを意識して行いましょう。

家の中でストレス解消!

- 読書
- 音楽鑑賞
- 映画やビデオ鑑賞
- 俳句
- アロマで香りを楽しむ
- カラダを動かす
- 腹式呼吸 など



※育児疲れや心配事、ストレスなどで精神的な不調を感じるようであれば、ひとりで抱え込まずに、お電話ください。

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

ネット通販広告にご用心!

「お試し」で買ったつもりだったのに...

市内でもトラブルが増えています

インターネットやテレビ、ラジオなどを通じて、さまざまな商品やサービスが提供されています。簡単に注文できる通信販売ですが、「お試し」「1回だけ」のつもりで健康食品や化粧品などを注文したところ、数か月間の定期購入が条件だったというトラブルが増えています。



CASHLESS



画面例

初回
完全無料でお試しできます!!
今だけ!お急ぎください!

通常価格 6,000円 → 0円

今すぐ手に入れる

このような広告に注意!

- ◆ お試し0円
- ◆ 初回無料
- ◆ モニター募集
- ◆ 初回特別価格

事業者のホームページなどでは、1回目の商品が低価格で購入できることを強調して表示されている場合があります。定期購入が条件であることや、その期間中に解約できないことは、強調表示に比べて文字が小さいなど分かりにくい表示がみられます。表示に気が付かず解約したいと申し出ても「定期購入期間中は解約できない」と断られるケースがほとんどです。2回目以降の購入は、通常価格に近い価格のため、定期購入の期間中に支払う総額は数万円になることもあるので注意が必要です。

通販申込前の注意ポイント

- ◆ 通信販売にはクーリング・オフはありません。
- 1回限りの注文か?継続的な購入か?を必ず確認しましょう。
- 継続購入の場合、回数や総額を確認しましょう。
- 「特定商取引法に基づく表記」「規約」「返品・解約」といったページを必ず読みましょう。(途中で解約する方法など重要事項が記載されています。)

市役所には消費生活に関する相談員がいます。問題解決に向けて、気軽にご相談ください。



消費生活相談員

問合せ・相談先:生活安全課(敦賀市消費生活センター) ☎22-8115
消費者ホットライン ☎188
相談日:月~金曜(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15
相談場所:市役所1階15番窓口