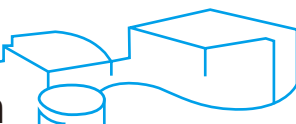


お知らせ information



メタボリックシンドローム

「メタボ」について皆さんはご存知ですか。

正式には「メタボリックシンドローム」といい、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれます。おなかまわりに内臓脂肪が蓄積されることにより、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がいくつか重なっている状態のことです。生活習慣病が重なると、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気になる可能性があります。

以下の3つをバランスよく実行することが有効です。無理はせず時間をかけて行いましょう。

①食事

- ・ 1日3食摂る
- ・ 味付けは薄めにする
- ・ 腹八分目を心掛ける
- ・ 間食や甘いものを控える
- ・ アルコールは適量にする
- ・ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ・ 脂っぽい料理を控える



②運動

- ・ ウォーキングなどの有酸素運動をする
- ・ 運動習慣をつける
- ・ 筋肉トレーニングで基礎代謝を上げる
- ・ 階段を利用する

③その他

- ・ ストレスを解消する
- ・ 禁煙をする

■問い合わせ先 保健センター ☎(48)1111(内1522・1523)

応急危険度判定士講習会

受講資格

- ①愛知県内在住または在勤の建築士、1級建築施工管理技士
- ②愛知県内の地方公共団体職員

講習日・会場

会場	伏見ライフプラザ5階
開催日	9月 2日 (火) 9月16日 (火) 10月 1日 (水)
定員	各360人
会場	愛知県西三河総合庁舎
開催日	9月10日 (水) 9月24日 (水)
定員	各110人
会場	豊橋市役所
開催日	10月 6日 (月)
定員	90人

・どの会場も駐車場はありません。

講習時間

- ①午後1時～午後3時30分
- ②午後1時～午後4時30分

申込方法

愛知県建築物地震対策推進協議会ホームページを確認の上、電子申請、郵送またはファックスで申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

愛知県建築物地震対策推進協議会事務局
(一財) 愛知県建築住宅センター
☎052(264)4022



◀愛知県建築物地震対策推進協議会ホームページ

シリーズ 消費生活相談①79 警察を名乗る電話に注意



○ 相談事例

警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。LINEのビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われ、ビデオ通話で警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座などを伝え運転免許証を提示した。金銭を振り込むよう言われたところで、不審に思い電話を切った。個人情報の悪用が心配だ。

○ 被害を防ぐアドバイス

- ・ 警察を名乗る電話に関する相談が寄せられています。下4桁が「110」の電話番号を表示したり、ビデオ通話で警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報を聞き出したり、金銭を振り込ませたりする手口です。
- ・ 警察がLINEのメッセージやビデオ通話などで連絡を取ることはありません。
- ・ 警察からと思われる番号でも、所属や担当者名などを聞いてから電話を切り、警察の連絡先を調べたうえで相談しましょう。
- ・ 簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。
- ・ 困ったときは、自治体の消費生活センターや最寄りの警察に相談してください(消費者ホットライン188、警察相談専用電話「#9110」番)。

◎ 知多半田消費生活センターでは消費生活相談を行っています。

■日にち 月曜日～金曜日(祝日、第4水曜日、年末年始(12月29日～1月4日)除く)

■時間 来所相談：午前9時30分～午前11時 午後1時30分～午後3時30分
電話相談：午前9時30分～午後4時

※ 来所相談の場合もまずは電話で確認してください。

■問い合わせ先 知多半田消費生活センター ☎(32)2444
(クラシティ3階市民交流センター内)

今月の納税など

固定資産税	2期分
都市計画税	2期分
国民健康保険税	1期分
後期高齢者医療保険料	1期分
介護保険料	1期分

納期限は7月31日(木)です。

※ 口座振替の方は、口座の残高確認をお願いします。

