



### ～熱中症に注意しましょう～

熱中症は、暑い所で過ごした時に、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかないことで起こります。

特に、高齢者は、温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症にかかりやすくなります。

市消防本部によると、平成25年度に熱中症で救急搬送された患者（疑いを含む）のうち、半数近くが65歳

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、「熱中症予防」についてです。

以上の高齢者でした。幼い子ども、病気になる人、肥満の人もかかりやすいので注意しましょう。また、急に暑くなった日や気温・湿度が高い日、風の弱い日も注意が必要です。

#### 【予防のポイント】

- ☆喉が渇く前に、小まめにお水やお茶を飲む。たくさん汗をかいた時は、塩分の補給も行う
- ☆室内では、小まめに温度を測り、室温が上がりにくい工夫をする
  - ・28度を目安にエアコンを使用
  - ・扇風機やすだれの利用、換気など
- ☆屋外では、帽子や日傘を利用
- ☆通気性、吸湿性のよい服を着用

- ☆日頃から体調管理に気を配る
  - ・栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、暑さに負けない体づくり
- 熱中症が疑われる人を見掛けたら、涼しい場所へ移し、体を冷やし、水分・塩分を補給させましょう。



問い合わせ先  
健康づくり課  
(☎354-8291 FAX353-6385)



「ちえふろう」は、市民・消費生活相談室のイメージキャラクターです。

### ～マルチ商法にご用心！ 簡単に稼げるはずだったのに～

#### 【相談事例】

友人に誘われた食事の席で、健康食品を販売する会社の人と知り合った。健康食品を買って会員になり、新たな会員を紹介するだけで簡単にもうかると言われた。会員になり、ローンを組んで健康食品を購入したが、勧誘がうまくいかず、支払いが大変なので解約したい。

市民・消費生活相談室に寄せられた相談から、安全・安心な消費生活を送るために役立つ情報をお知らせします。

#### 【アドバイス】

事例のように、組織に加入した人が、次々に友人などを勧誘し、ピラミッド型に会員を増やしながら商品を販売していく商法をマルチ商法（連鎖販売取引）といいます。

マルチ商法は、商売知識のない人が販売するため、思うように売れなかったり、個人の人間関係を利用して勧誘するため、強引に誘って人間関係が壊れてしまったりするなど、トラブルが起こることも少なくありません。

マルチ商法は、契約書面を受け取った日を含めて20日以内であれば、

クーリング・オフができます。また、中途解約返品のルールも設けられていますので、困ったら早めにご相談ください。



この記事に関する問い合わせ先  
市民・消費生活相談室  
(☎354-8147 FAX354-8452)  
悪質な訪問販売などの相談  
相談専用電話 ☎354-8264  
受付日時 月～金曜日  
(祝日・年末年始を除く)  
9:00～12:00、13:00～16:00

有料広告掲載欄

#### 四日市市文化功労者受賞

日本舞踊 西川流  
里寿会五十周年記念舞踊会

日時/平成26年7月20日(日) 10時開演  
場所/四日市市文化会館 第2ホール



主催/里寿会  
後援/四日市市 四日市市教育委員会 四日市市文化協会 中日新聞社  
【お問合せ先】西川里寿社中 059-365-0027

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。