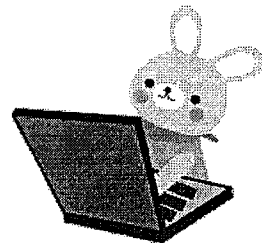


新しい年度がスタートしました。今年度もよろしくお願ひいたします。
また、センターだよりで取り上げてほしい内容がありましたら、ぜひ
ご一報下さい。リクエストお待ちしております！



訪問栄養・食事個別相談のご案内

「血圧が高くて食事の相談がしたい」「太り気味だけど体重コントロールのための食事管理を知りたい」「毎日の食生活、これで大丈夫かしら？」などお困りのことはございませんか？

栄養ケアステーション愛全園では管理栄養士が高齢者ご自身やご家族のための食生活に関する相談をご自宅にお伺いして行っています。食事などにご不安のある方、栄養に関する情報を知りたい方はご相談ください。

訪問栄養・食事個別相談とは・・・

「健康診断後の食生活相談」

「ヘモグロビンA1cが高い」「コレステロールが高くなった」など健康に不安を感じた方

「体重コントロールのための食事」

「太り気味」「痩せすぎ」と言われているが食事内容の見直し、献立の相談をしたい方

「食生活に関する不安解消」

自分にあった食事量と栄養バランス（食品の選び方）を知りたいなど食生活に不安のある方

【対象となる方】

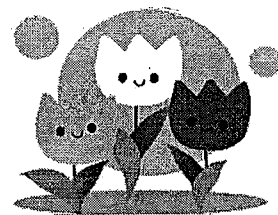
昭島市在住の65歳以上の方で介護認定を受けておらず食事栄養等に不安を感じているまたはお困りの方

【費用】 1回250円

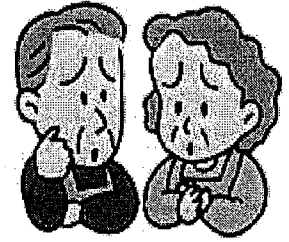
【申し込み先】

栄養ケアステーション愛全園

代表☎080-9707-7266



消費者被害を防ぎましょう！



昭島市消費生活センターに寄せられた事例を紹介します。

◎悪質な「利用した覚えのない請求」が横行しています。

請求の名目は「有料サイト利用料金」「債権」「掲載料」など本当に様々です。

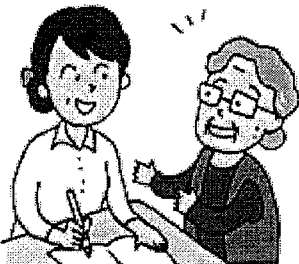
請求者はそのサービスを利用したと称するサイト等の運営会社だけでなく、法務省が許可した債権回収業者や弁護士、実在する公的機関などを名乗るケースもあります。また、請求が正当であると思わせるため、裁判所内の郵便局から発送するものもあります。

請求手段は、電子メールや電話番号を用いたメール、はがき、自動音声電話など色々な手段が使われています。「自宅や勤務先に回収に出向く」「給与を差し押さえる」「裁判になる」など、不安をあおる文言が使われるケースがほとんどです。

※迷ったり、困ったりしたらまず電話を！ ～ひとりで悩まず、ご相談下さい～

『昭島市消費生活センター』 ☎042-544-9399

相談時間 平日午前9時～正午、午後1時～4時



上手に活用！健康診断

日本では、多くの人を受けられる健康診断（健診）の制度があります。定期的な健診は自覚症状が現れる前に体の異常を見つけ、病気の予防や早期治療に役立てることを目的として行われています。

自治体（市区町村など）が行っている特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病の早期発見を主な目的とするスクリーニング検査です。スクリーニング検査とは、病気の可能性がある人を「ふるい分け」するもので、自覚症状のない病気を早期に見つけるには、こうした定期的な検査が欠かせません。

あなたは、毎年健診を受けていますか？そして、その結果を生かしていますか？その結果、何か指摘があったら、放っておかずに医療機関を受診して確かめてください。検査の結果を健康管理や、病気の早期発見・早期治療に役立ててこそ、健診の意味があるのです。健診の上手な活用法を見直してみましょう。

ただし、健診を受ければどんな病気もわかるわけではありません。たとえ「異常なし」であっても、その後、何か症状が現れたり体調が悪かったら、過信せずに医療機関を受診してください。