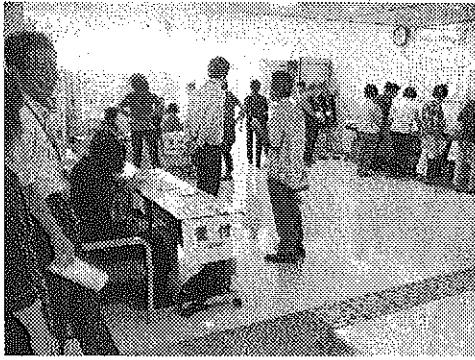


消費生活センターだより

センター



10月は、町田市介護予防月間です。各高齢者支援センターでは、さまざまなイベントが催されました。オープンイベント（介護予防月間実行委員会主催、町田市消費生活センター共催）が、9月30日（火）、市民フォーラムにて行われ、その中で、くらしに役立つテスト教室「気になる塩分測ってみよう！」を実施しました。

介護予防月間オープンイベント共催事業
くらしに役立つテスト教室
気になる塩分測ってみよう！
消費生活センター運営協議会テスト部

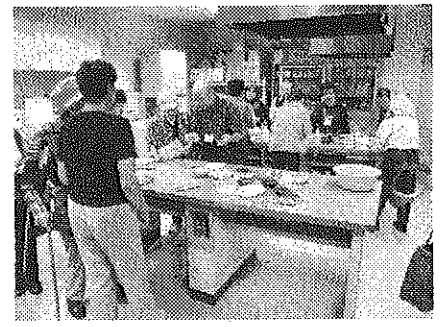
今回のテスト教室では、塩分計を使って、自分の好みの濃さのみそ汁の塩分量を測ったり、普段食べている漬物の塩分量がどれくらいになるか計算したりしました。78名の来場者があり、普段の生活では塩分計を使って測る機会がないので、大変好評でした。

塩分摂取と健康

塩は人体の機能調節や維持に欠かせない微量栄養素ですが、有効に働く必要量と取り過ぎで体に害を及ぼす量との幅が狭いので、適量を取る事が大切です。

取り過ぎると、高血圧になる、腎臓に負担をかける、がんになる等のリスクが上がるといわれています。

1日の適正摂取量は成人男子で9g未満、成人女子で7.5g未満とされていますが、日本人の食生活では不足は



考えられないので、少ないほどよいでしょう。

食生活での注意・工夫

- ・ 麺類の汁は全部飲まない。
- ・ 加工食品に注意する。
- ・ みそ汁は具を多くし、ダシを効かせる。
- ・ 漬物は小皿に取り分ける。
- ・ 酢、油、香味野菜を上手に利用する。
- ・ 食べる量にも気を付ける。



休憩コーナーにテレビを設置し、悪質商法に対する注意喚起のDVDを流しました。

(文責 広報部)

加工食品の栄養成分表の中には、ナトリウム表示のみで、食塩量が書かれていないものがあります。
ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g) になるので、計算して食塩量を知ることが大切です。

進化する手口に要注意！

パソコンやスマートフォンを利用して、さまざまなトラブルに遭ったという相談が毎日入りま

《事例1》

パソコンを利用して、大手ショッピングモールの中のショッピングブランド物のスニーカーを購入し、クレジットカードで決済した。商品が海外から届いたが、偽物で注文品と色も違った。メールにも返信がないので、自分で調べた事業者の連絡先に電話をしたら、偽装サイトだったとわかった

《事例2》

スマートフォンでアダルトサイトにアクセスした。無料と思って画像をタップしたら登録され高額料金の請求画面が出

た。慌てて、問い合わせ先をタップして電話を発信したら、相手は自分の名前を知っていた。どうしてか。

《事例3》

ノートパソコンの画面に、突然、ウイルスが入って危険な状態だという警告が出て、セキュリティソフトの購入を勧める画面が表示された。クレジットカードでセキュリティティソフトを購入したが、まだダウンロードはしていない。解約したいが海外の業者のようだ。

《アドバイス》

事例1は相変わらず多いネット通販詐欺ですが、最近は大手モール内のショッピングをコピーした悪質なショッピングが増え、見抜

くのが難しくなっています。検索結果からではなく、ショッピングモールのトップページから利用しましょう。

事例2では、相談者は人気のSNSサービスを利用していましたが、プライバシーについて制限をかけていなかったのと同じサービスを利用して

いる事業者が個人情報漏れてしまいました。事例3は、クレジットカード会社に出ると共に、消費者庁越境消費センターに、英文での

解約申し出文書作成のサポートを受け、相手方に送付した結果、解約することができました。

他にも、大手ショッピングモールを名乗り、契約した覚えのない家電製品の購入の確認メールが届いたとの相談がありますが、出会い系サイト等への誘導が目的と思われる

今後新たな手口が出てくると予想されます。不審に思ったら、相手に連絡する前に、消費生活センターにご相談下さい。

リコール未回収の家庭用消火器
破裂事故相次ぐ！！

2005年にリコールして、メーカーが自主回収を行っているエアゾール式簡易消火器のうち、25%にあたる5万個がまだ回収されていません。製造上の不具合で内部の腐食が進み、大きな音を伴う破裂事故が発生しています。下記の商品が自宅にないか、確認して下さい。

メーカー：ヤマトプロテック
商品名：ヤマトボーイKT FMボーイK
製造時期：2001.11～2002.7

消費生活センターの催し

連続講座 ママと赤ちゃんのための教室「赤ちゃんと一緒に遊ぼう！」

日時：11月26日(水) 10:30～12:00

親子のハッピータイム♪ 手遊びやスキンシップ遊びをしよう！

日時：12月3日(水) 10:30～12:00

赤ちゃん時代から知っておきたい 子どものこころの育て方

対象：0～2歳児と保護者の方 定員：10組 費用：両日とも100円

申込方法：11月4日(火)～20日(木)に電話で町田市イベントダイヤル

(☎042-724-5656、年中無休、午前7時～午後11時)へ。

お問い合わせ：町田市消費生活センター ☎042-725-8805

