

ストップ 糖尿病

11月は糖尿病予防月間です

糖尿病を予防する3つのポイント

定期的な健診

定期的に健診を受診しましょう。早期発見で、重症化を防ぐことができます。また、医療機関へ通院している方は、継続して受診しましょう。

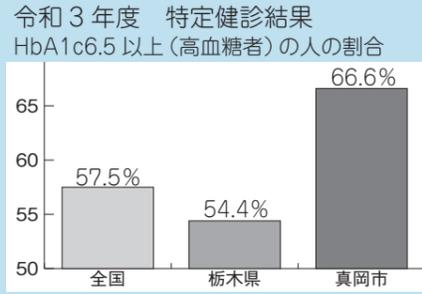
意識した食生活

- ・ベジファースト（野菜類から食べ始める）
→血糖値の上昇を緩やかにします
- ・よくかんで食べる（一口30回を意識）
→満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます
- ・1日3食をきちんと食べて、間食をしない
→欠食や間食習慣も糖尿病のリスクを高めます

適度な運動

ウォーキングだけでなく、室内で筋肉を動かすスクワットや腹筋などの運動も併せて行うと、血液中の糖がエネルギーになり血糖値が下がりやすくなります。

日本人は欧米人に比べ生活習慣が原因で、糖尿病になりやすい体質を持っていると言われています。そこに、食べ過ぎや運動不足による肥満が加わり、糖尿病になる人が増えています。特に真岡市では、高血糖と判定される健診受診者の割合が全国や県と比較して高いため、市の重要な健康課題の一つとなっています。



実りの秋に、果物や芋類の量を見直そう！

果物は食欲をそそりますが、糖質が多量に含まれており、昔より糖度の高い果物も増えています。量や食べ方に注意が必要です。

【種類ごとの一日分の適量】



健康イベントに参加してみよう！

- ウォーキングを始めたい方
- 【ちゃれんじ60days 歩こうか真岡】
目標を決め、自分のペースでコツコツ取り組みます
 - 【脱メタボ！歩き塾】 11/25（金）
プロから効果的な歩き方を学びます
- ウォーキングは難しいけど…体を動かしたい方
- 【ラジオ体操講習会】 11/11（金）、11/18（金）
ラジオ体操の正しい動き方を学びます
- <申し込み>下記にて受付
※詳しくは市HPを確認ください



健康増進課健康づくり係 TEL 83-8122

社会福祉協議会だより

9月に寄付をしてくださった方々（敬称略・順不同）ありがとうございました。

善意銀行

- 広沢米穀株式会社 …… のりたま 81袋 匿名 …… 玄米 60kg
- JA はが野 真岡地区、二宮地区女性会 …… 食品 匿名 …… 食品
- 匿名 …… タオルケット 7枚

真岡市社会福祉協議会 TEL 82-8844



真岡のあの日あそこ 第22回 フェスティバルもおか'84



市民約3千人が練り歩いた大パレード



市民も参加して行われた30周年記念式典

昭和29年10月1日、真岡市が誕生しました。その後、工業団地の造成や区画整理による住宅地の整備が進められ、人口の増加とともに小・中学校や図書館の建設が相次ぐなど、真岡のまち並みは発展し続けてきました。そして、市制施行30周年を迎えた昭和59年、ひとつの節目として、さまざまな記念行事が企画されました。

記念行事の一つ、「フェスティバルもおか'84」では、「過去を振り返り、現在を見つめ、未来を考える」をテーマに、約3千人が大通りを練り歩く大パレードが行われました。県警音楽隊、小・中学生のブラスバンドや鼓笛隊、ミス真岡、歴代市長、流し踊り、地域のみこしや屋台、おはやしなど、パレードは先頭の田町交差点から真岡中学校の入口付近まで1500メートルもの長さでした。メイン会場の市民公園では、先頭が到着してから全員がそろって3時間ほどかかったそうです。

また、この大パレードに前後して、市民会館では30周年記念式典や市民コンサート、井頭公園では第1回真岡井頭マラソン大会、スケートセンターのオープンなどが続き、いずれの会場も大勢の人であふれ、郷土の30周年を盛大にお祝いしたそうです。

現在、市として誕生して68年。これからも、歴史と伝統を守りながら、誰もが暮らしやすく、住みたいと思えるまちづくりを市民とともに進め、100周年にはどんなまちの姿になっているのか楽しみですね。

市民総参加で郷土の30周年を共に祝う

消費生活センターメモ シリーズ473

「お試しだけ」のつもりが「定期購入」に！



《事例》
スマートフォンで「初回お試し4千円、定期縛りなし」の広告を見て、化粧品を申し込んだ。初回の商品が届き、販売業者に解約を申し出ると、「クーポンを利用したので、4回4万円の定期コース契約になっている」と説明された。注文完了の直前に割引クーポンを選んだが、コースが変更されているとは思っていなかった。

注文を確定する前に確認を

通信販売で「初回お試し商品だけのつもりが、定期購入だった」といった詐欺的な定期購入商法の相談が増加しています。そこで、令和4年6月1日から、特定商取引法が改正され、販売サイトの最終確認画面に、「商品の分量、販売価格、支払時期、方法、引渡時期、解約や返品（返品特約）に関すること」を明確に表示することが販売業者に義務付けられました。

トラブル回避のポイント

- ・低価格を強調する広告は要注意。申し込む前に、「最終確認画面」をよく確認する。
- ・通信販売にはクーリング・オフがないため、注文前に解約や返品方法をよく確認する。
- ・注文を確定する前の「最終確認画面」をスクリーンショットで保存する。



販売サイトの落とし穴

事例のように最近では、「定期縛りなし」「いつでも解約できる」などと表示された商品を申し込んだ後に、「特別割引クーポン」を

ご相談は、消費生活センター（真岡市役所2階 暮らし安全課内）
毎週 月～金曜日
9:00～12:00
13:00～16:00
ハナシテナヤミナシ
TEL 84-7830
相談料無料