教えて！消費生活

お金がもらえる!?
出会い系サイトにひそむ危険

Q 知らない人から「相談に乗ってほしい」というメールが届きました。返信するとメールのやり取りをする専用の有料サイトに誘導され「今後のやり取りにはポイントが必要なので購入してほしい。相談のお礼に100万円払う」と言われました。信用できますか。

A 近年、出会い系サイトを利用したトラブルが多くなっています。「後でお金を支払う」「自分は芸能人だ」などのメールで登録を促され、自覚がないままトラブルに巻き込まれる事例が増えています。

この場合「相談に乗ってほしい」「芸能人である」という相手は実在しない「サクラ」の可能性があります。メールのやり取りを通じて言葉巧みにポイントを購入するように誘導され、そして気付いたときには多額の費用をつぎ込んでしまっています。内容や相手が確認できない場合はサイトに登録しない・お金を支払なわいことです。

消費生活の相談は消費生活センター
☎fax兼用⑳1133（来庁相談要予約）
相談時間　平日午前9時～午後４時

子育てstyle

テレビとの付き合い方

Q 子どもが小さい時はあまりテレビを見せない方がいいと聞きました。テレビを見ているとおとなしく、家事をするのも楽なのですが、やめさせた方がいいのでしょうか。

A テレビを長時間見ることは目や姿勢が悪くなったり生活リズムが崩れたりする一因になります。また一方通行の情報を見続けることで、自分の頭で考える機会が減るなど発達に影響を及ぼすことも考えられます。とはいっても手が離せないときやぐずるときにテレビは有効ですよね。

テレビもデメリットばかりではありません。番組を選ぶことで、歯みがきや着替えなどの生活習慣につなげたり好奇心を引き出したりすることができます。また歌やダンスを見て楽しむことや、親子の会話が増えるきっかけにもなります。時間と番組を決め、食事中は消すなど家庭内でのルールを決めましょう。見せっぱなしにせず、上手に付き合うことが大切です。

こども救急相談
☎＃8000
月～土曜日
午後６時～翌朝午前８時
日曜日・祝日・年末年始
午前９時～翌朝午前８時

5月子どもカレンダー Child

問い合わせ：子ども課（☎㊵2268）　**会場**：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	12日㈮ 午後1時20分～1時30分	栄養指導・試食など （先着12組）
股関節検診	24日㈬ 午後 1時～ 1時45分	平成29年２月生まれ
４カ月児健康診査	30日㈫ 午後 1時～ 2時	平成29年１月生まれ
BCG・ブックスタート ※要予約	16日㈫ 午後 1時～ 1時20分	平成28年11月生まれ
前期離乳食教室	８日㈪ 午前10時～10時10分	平成28年11月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	12日㈮ 午前10時～10時10分	平成28年８月生まれ
１歳児健康診査	17日㈬ 午後 1時～ 1時30分	平成28年５月生まれ ※フッ素塗布券配布
１歳６カ月児 健康診査	25日㈭ 午後 1時～ 1時30分	平成27年10月生まれ
わくわく相談 （２歳児相談）	19日㈮ 午前９時30分～９時40分	平成27年１月生まれ
３歳児健康診査	18日㈭ 午後 1時～ 1時30分	平成26年１月生まれ
５歳児健康診査	９日㈫・10日㈬ 午前８時50分～９時	平成24年５月生まれ ※集団遊びがあります

健康 Health

お酒とたばこの危険

健康づくり課☎㊵2808

アルコールによる影響

4月は未成年者飲酒防止強調月間です。未成年の飲酒は心身の発達に悪影響を及ぼします。脳の萎縮を進める、二次性徴を遅らせるなど身体的影響だけでなく、集中力が続かない、怒りっぽく自己中心的になるなど性格にも影響します。成人になるまでは飲酒をしない・させないように周りの人も気に掛けてください。

また厚生労働省が推進する「健康日本21」によると節度ある適度な飲酒は純アルコールで1日平均20g程度です。成人すればいくら飲んでもよいということはありません。健康的な量を意識しましょう。

純アルコール20gとは	
ビール	500ml（中ビン１本）
ワイン	200ml（グラス２杯）
日本酒	180ml（１合）
焼酎	90ml（0.5合）
ウイスキー	60ml（ダブル１杯）
缶チューハイ	520ml（1.5本）

たばこのリスク

たばこの煙には有害物質が約4000種類も含まれており、その中の約60種類が発がん性物質です。長期間吸い続けるとがんだけでなく慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの病気になるリスクも高くなります。COPDの原因の約90％は喫煙であり、禁煙すればこれらの病気になるリスクは低くなります。5月31日は世界禁煙デーです。「いまさら禁煙しても…」ということはありません。いくつであっても禁煙することは病気になるリスクを下げます。

ふじおか21夢プラン

○健康寿命の延伸
○生活習慣病の重症化予防
○環境の整備

を目標とし、昨年3月に「ふじおか21夢プラン（第2次計画）」を策定しました。「栄養・食生活」や今回お伝えした「たばこ・アルコール」など6つの分野について乳幼児期から高齢期までライフステージごとの施策に取り組んでいきます。生活習慣などを見直し、健康で生き生きとした毎日を送りましょう。

5月の休日当番医

診療時間は午前９時～午後６時　歯科医院は午前９時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関			産婦人科	歯科
3日㈷	くすの木病院 旭町・☎㉔3111		さわだ医院 岡之郷・☎㊸1888		原歯科医院 大戸町・☎㉒0079
4日㈷	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎㉔1111	アイリス診療所 森・☎㉒2542	中島整形外科クリニック 芦田町・☎㉔1777	藤岡総合病院 宮本町・☎㉒3311	深井歯科医院 高崎市新町・☎㊷0408
5日㈷	篠塚病院 篠塚・☎㉓9261	飯田整形外科 篠塚・☎㉒5770	やまうち内科 ２丁目・☎㉔5792		中央歯科 下栗須・☎㉔4180
7日㈰	光病院 本郷・☎㉔1234		田原内科クリニック 相生町・☎㉓2552	光病院 本郷・☎㉔1234	松岡デンタルクリニック 上大塚・☎㉒5533
14日㈰	鬼石病院 鬼石・☎㊷3121	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎㉒1356	しののめクリニック 中栗須・☎㉒8851		森歯科診療所 森・☎㉔2828
21日㈰	くすの木病院 旭町・☎㉔3111		原内科クリニック 下戸塚・☎㊵2255		むらかわ歯科 中栗須・☎㉒6480
28日㈰	飯塚クリニック 下戸塚・☎㊵7700	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎⑳1555	おおすかこどもクリニック 芦田町・☎㉕8676	藤岡総合病院 宮本町・☎㉒3311	茂木歯科医院 鮎川・☎㉒8788

◎救急テレホンサービス（☎㉓6699）　緊急に対応できる医療機関を24時間案内します