

## 「保険金が使えらる」という住宅修理トラブルに注意!

**A** 「自己負担なく修理ができる」と勧誘を受けてもすぐに契約をするのはやめましょう。勧誘を受けた時点では修理工事の費用が保険金額の範囲で収まるかどうか、保険金が支払われるのかもわかりません。修理工事の契約をする際は、解約時の違約金など住宅修理工事契約や保険金の申請代行など保険金請求サポート契約の内容について業者に確認することが重要です。業者の説明をうのみにせず、加入している火災保険の内容を確認し、保険会社に相談することをお勧めします。修理する場合は、複数の業者から見積もりを取り慎重に検討しましょう。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎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

## 教えて! 消費者生活

**Q** 突然訪問してきた業者に「台風などで破損した屋根などの修理を火災保険で自己負担なく修理できる。当社で見積もりを出し、保険適用されれば保険金が出る」と勧誘されました。先日の台風で屋根の一部が破損し契約するかどうか迷っています。信用できますか。



## 子育てstyle

### 体調不良時の過ごし方

**Q** 冬になり、インフルエンザが気になります。体調不良時の家での過ごし方や受診の目安を教えてください。

**A** 冬になると一番気になるのがインフルエンザだと思います。ウイルスは低温・低湿度を好むため冬は特に感染力が強くなります。また冬は人の体温が下がり免疫力も落ちるので、より感染しやすくなります。休養・睡眠・バランスの良い食事に心掛け、うがい・手洗いの徹底、さらに予防接種などの予防をしっかりしましょう。インフルエンザと診断されたら安静にして体を休めましょう。体がつらい時は無理に食べる必要はありませんが、水分はしっかり取ることが大事です。

また子どもの場合は処置が遅れるとインフルエンザ脳症などの合併症や重症化を招く恐れがあります。けいれんがあったり、話のつじつまが合わなかったり、呼び掛けに応じなかったりした場合は、早急に病院を受診してください。普段から子どもの様子を見ておいて「これはおかしい」という症状を見逃さないようにしましょう。



## 冬に多いヒートショックを予防しよう

介護高齢課 ☎④2809

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が変動し、心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を引き起こす現象です。

この現象は、冬季の入浴時に多いと言われています。最悪の場合、突然死に至るケースもあるので、予防策を知って、この冬を元気に乗り越えましょう。

### 特に注意が必要な人

厚生労働省の人口動態統計によると、家庭の浴槽での溺死者数は、平成27年度に4804人となっています。このうち、9割が65歳以上の高齢者です。  
脳血管疾患・虚血性心疾患・高血圧症・糖尿病の既往がある人は、特に気を付けましょう。既往歴のない元気な高齢

者であっても、寒暖差が激しい場所では注意が必要です。また65歳未満であっても、生活習慣病やメタボリック症候群の人、晩酌直後に入浴する習慣がある人などは注意が必要です。

### どんな時に起こりやすいの?

最も発生しやすいのは、寒さが厳しくなる12月から2月にかけての時期と言われています。この時期は特に細心の注意を払いましょう。

入浴時だけでなく、ごみ出しや新聞をポストまで取りに行くなどのちょっとした外出時にも油断しないでください。その他に夜間のトイレや起床時の寝室から廊下にかけてなど、10度以上の急激な寒暖差が起こりやすい場所でも注意が必要です。

### 今日からできる予防策

- 入浴時は、脱衣所や浴室を暖めてから入る。シャワーを使ったお湯張りが効果的
- 入浴時の湯温は、41度以下、湯に漬かる時間は10分以内にする
- 浴槽から出る時は、急に立ち上がらない
- 家族がいる場合、同居者に一声掛けてから入浴する
- 冷え込む夜間の入浴は避け、日没前に入浴する
- 飲酒後や食後は、すぐに入浴しない
- 起床時は、軽いストレッチなどをして布団から出る
- 布団やベッドの近くに羽織れるものを用意しておく
- トイレでは、暖房式便座や便座カバーを使用する
- ちょっとした外出でも、防寒対策を忘れない

## 12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
2日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261 秋山医院 小林・☎②8315	山崎外科医院 芦田町・☎②1331	かねた歯科医院 高崎市吉井町・☎027-387-8691
9日(日)	光病院 本郷・☎④1234	松岡内科医院 1丁目・☎②0014	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
16日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121 原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎⑤8676	魚津歯科医院 上大塚・☎④0676
23日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎③9261 飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700	藤岡こどもクリニック 小林・☎④0024	江原歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-1837
24日(休)	島田クリニック 中大塚・☎③0005 中田医院 宮本町・☎②0385	藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎②1356	遠藤歯科医院 2丁目・☎④0013
29日(土)	くすの木病院 旭町・☎④3111	田原内科クリニック 相生町・☎③2552	くすの木病院 旭町・☎④3111
30日(日)	光病院 本郷・☎④1234	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④2299	リオ歯科クリニック 立石・☎④6230
31日(月)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121 中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	パールデンタルクリニック 旭町・☎③0006 神流町歯科診療所 万場・☎⑤2019

☎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します