

マルチ商法に気を付けて！

A 「簡単にもうかる」などと言って友人・知人・家族などを介して販売組織に勧誘し商品やサービスの契約をさせ、次々に組織の加入者を増やし収益を凶ろうとするものは、マルチ商法と呼ばれています。身近な人から勧められるため断りにくいことや、契約内容や仕組みについてきちんと説明を受けないまま契約をしてしまうなどの問題があります。組織に加入しても全員が収益を得ることは計算上あり得ません。組織に加入して販売活動をする事業者としての責任が発生しますので注意が必要です。「簡単にもうかる」などうまい話を安易に信用しないことです。

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！消費生活

Q 友人から「もうかる副業の話がある」と説明会に誘われた。健康食品や化粧品を販売することにより利益が得られるというものだった。友人にこのビジネスを紹介すると利益があるが初めに30万円の健康食品と化粧品を購入する必要があると説明があった。このような話は信用できるか。



子育てstyle

褒める・認める・励ます子育て
～「褒める・認める・共感する」子育て～

Q 子どものしつけがうまくいきません。子どもをうまくしつけられるコミュニケーションを教えてください。

A しつけを意識した子どもとの効果的なコミュニケーションは①あいまいな表現ではなく具体的に伝える②あらかじめ指示する場合も具体的に伝える③禁止するだけでなくどうしたらいいかを伝える④繰り返し伝える⑤関係のないことは言わない⑥理解したかを確認する、です。例えば、おもちゃで遊んでいて片付けないままテレビを見ようとしています。あいまいな言葉掛けは「この前言ったでしょ。早くしなさい」、分かりやすい言葉掛けは「片付け終わってからテレビ見ようね」です。この他よく使うあいまいな言葉として「ちゃんと食べて」「お兄ちゃんらしくしなさい」「いいかげんにしなさい」などです。しつけを意識した言葉掛けにより、子どもに伝えたいことが伝わることで、子どもも親が言いたいことを理解するようになります。結果として、良好な親子関係を築くことができます。



ご存知ですか？新たな国民病(CKD)

健康づくり課 ☎ 28008

腎臓は全身で発生した老廃物を尿に排出し、きれいになった血液を心臓に戻す役割を担っている臓器です。慢性腎臓病(CKD)は、そんな腎臓の機能が低下してしまう病気です。あらゆる人に発症のリスクがあり、国内の患者数は1330万人、成人の8人に1人はこの病気で、新たな国民病として注目されています。

CKDの状態を表すために注目されるのはeGFR(推算糸球体ろ過量)です。eGFRとは、腎臓で1分間に血液をろ過し尿を作る機能を示す値で、低いほど腎臓の機能が低下しています。

CKDのステージ

ステージ1(eGFR値90以上) 正常
ステージ2(eGFR値60)

89) 軽度低下。自覚症状はほとんどない。改善を図れば、腎機能は十分回復できる
ステージ3(eGFR値30) 59) 中等度低下。むくみや疲労感などの症状。適切な治療を受けなければ、少しずつ腎機能が悪化して、腎機能を回復できない可能性もある
ステージ4(eGFR値16) 29) 高度低下。強いむくみ、尿量の減少、貧血、血圧上昇などの症状。腎機能を回復できないため、現状維持が目標
ステージ5(eGFR値15以下) 腎不全。貧血、ミネラル異常、骨の異常などの症状。腎機能はほとんど失われ、透析を導入する必要がある

CKDにならないために

リックシンドローム、脂質異常症、高尿酸血症、喫煙などと深い関係性を持っています。CKDの厄介なところは、自覚症状が現れにくいということです。自覚症状が現れたときにはすでに腎機能が低下しているということもなりかねないので、日ごろから健診を受け、自分の腎機能を把握しておくことが大切です。

CKDを予防する生活

- ① 塩分・カロリー・たんぱく質を取り過ぎない、バランスの良い食生活を心掛け、血圧・血糖・脂質を基準値内にしましょう
- ② お酒は飲み過ぎないようにしましょう
- ③ 喫煙者は禁煙しましょう
- ④ 運動習慣を身に付けて適正体重を維持しましょう

10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	
6日(日)	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	斎藤医院 緑町・☎②0765	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎⑩1555	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	山川歯科医院 鬼石・☎⑤5693
13日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎⑩1666	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777		神流町歯科診療所 万場・☎⑤72019
14日(祝)	光病院 本郷・☎④1234		アイリス診療所 森・☎②2542	光病院 本郷・☎④1234	森歯科診療所 森・☎④2828
20日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	秋山医院 小林・☎②8315	飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700		石川歯科医院 本郷田中・☎⑤1100
22日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111		中田医院 宮本町・☎②0385		上野村歯科診療所 上野村・☎⑤2034
27日(日)	山崎外科医院 芦田町・☎②1331	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤8958	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114

☎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