

消防からのお知らせ

～住宅用火災警報器の悪質訪問販売等に注意を！～

- 【ご注意を！～寄せられた情報からみる手口】
- ・法律で設置が義務になったので、早急に取り付けなければいけないと迫る。
 - ・役場・消防署から来たと偽る。
 - ・強引に家に入ろうとする。
 - ・回覧板で回しており、地区の全戸に取り付けに回っているからと心理的に追い込む。
被害にあわないために・・・
 - ・消防職員は訪問販売はしません。
 - ・自分の家にはどの箇所に設置する必要があるのかあらかじめ知っておく。
 - ・承諾を得ず点検をしはじめると『怪しい』と感じたらその場で断る。
 - ・点検は個人で容易にでき、点検業者に依頼しなければならない作業ではありません。
 - ・口車に乗せられて、即決・契約しないこと。
 - ・事前に見積もりをとり、工事内容をよく確認すること。
 - ・罰金という言葉におびえて動揺しないこと。
(罰則はありません)
- 不適当な訪問販売で購入、契約してしまったら・・・
- ・クーリング・オフ制度
契約（購入）から一定期間（住宅用火災警報器の訪問販売については8日間）の場合、クーリング・オフをすれば代金を支払わなくてもすむ、支払った場合の全額返還が行える制度。

～年末年始の火災予防！～

年末年始は忙しさに紛れて、火の取り扱いがおろそかになりがちです。火災はちょっとした不注意から起こります。火災を出さないように十分注意して下さい。

お出かけ前おやすみ前には、火の元の点検をしましょう。又、万一の火事のために消火器・住宅用火災警報器を設置しましょう。

大人も子供もみんなで防火の輪を広げ、火事を出さない、出させないようにしましょう。



健康メモ

健康になる食品・・・本当にあるの？

「この食品は体に良い」「これを食べたらやせられる」など、健康に関する食の情報があふれています。健康にいいとか悪いとか、そうした情報が一人歩きし、それが行き過ぎると、食生活に影響します。

【フードファディズムとは？】

食べ物や栄養が、健康や病気に与える影響を過大に評価したり、信じたりすることをいいます。

「これを食べたらにいい」「に効くらしいよ」

「フードファディズム」には次のようなタイプがあります。

健康への好影響をうたう食品の流行

最近では「ココア」にがり「寒天」「納豆」などがあります。「寒天」「納豆」も常識的に飲んだり食べたりすることは良いのですが、「これさえ食べれば万病解決！」のように言い、その



効果を期待して食べすぎてしまうことです。

食品・食品成分の薬効を強調すること

その食品に含まれる「有効成分」の量や「効果」が、そのための必要量には言及せず、ただ「に効く」と言ってしまうことです。

「これを食べると により」というテレビ・雑誌等の情報や健康食品業界からの情報の多くが該当します。

【体によいと言われて、その食品のみをたくさんとっていますか？】

サプリメントでビタミン剤をたくさんとる人

ビタミン類も多量に飲むと過剰症をおこすものがあります。飲めば飲むほど健康になるわけではありません。

大豆製品がよいと聞き、肉や魚を少しも減らすことなく食べ続ける人

「便秘解消にはりんご」「がん予防にはバナナ」など果物をたくさん食べる人

「体によい」といわれる食品であっても、それに代わる食品を減らすことなく、次々と食べ足していくと、

食生活の基本が出来ている人が、健康食品を適切に利用することはよいのですが、乱れた生活習慣の人が健康食品に頼って、多量に摂取することには注意が必要です。飲むことで安心して、ますます食習慣が乱れてしまうこともあります。

【毎日の健康を維持するために】

食生活の基本が出来ている人が、健康食品を適切に利用することはよいのですが、乱れた生活習慣の人が健康食品に頼って、多量に摂取することには注意が必要です。飲むことで安心して、ますます食習慣が乱れてしまうこともあります。

「毎日飲もうとサプリメントも」

食事と健康は深く関わりますが、「体によい」と言われる食べ物であっても、食べすぎは禁物です。健康の基本はバランスのとれた食事・運動・休養を含めた生活習慣です。今一度食生活を見直してみましよう。

栄養士 鷲見 麻由美

