

健診結果を見て終わりでは、もったいない。

こうし健康塾 第2期 血管若返り教室

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班 (西合志庁舎)
☎(242)1183

6月から特定健診がスタートしましたが、皆さんはもうお済みですか。健診結果で、LDLコレステロールや中性脂肪の値が高かった人を対象に、第2期血管若返り教室の参加者を募集します。

この機会に正しい知識を身につけて、血液サラサラになりましょう。

●対象

健診結果でLDLコレステロールや中性脂肪などが基準値より高い人

●定員 30人

●参加費 血液検査代(1,000円)

●基準値など

	LDLコレステロール	中性脂肪
基準値	119mg/dl以下	149mg/dl以下
生活改善が必要な値	120～139mg/dl	150～299mg/dl
受診を勧める値	140mg/dl以上	300mg/dl以上

※今年度の健診をまだ受診していない人は昨年度の結果をご確認ください。

●申込方法
9月8日(月)までに健康づくり推進課へ電話または窓口でお申し込みください。
※定員を超える場合は、初めて参加する人を優先し、抽選となります。

	日にち	時間	場所	内容
1	10月1日(水)	午後2時～3時30分	御代志市民センター	検査値からカラダの状態を知る
2	10月8日(水)			ながら運動～普段の生活に取り入れるコツ～
3	10月15日(水)			血管が若返る食事
4	11月19日(水)			効果的な運動と食事を続けるコツ
5	12月17日(水)			私の血管が若返ったか振り返ろう
6	12月24日(水)	午前10時～11時30分	ヴィーブル	成果をみよう(採血)
7	平成27年1月14日(水)	午後2時～3時30分		しなやかで若々しい血管を維持しよう 採血結果の確認

こうし

消費生活センターです



光回線の契約トラブル

相談事例

大手の電話会社の名前が入った代理店の人が訪ねてきて、「これからは、光になりますよ。今ならタブレット端末が無料でもらえて、一万円のカットシユバックがあるのでお得です」というような勧誘があり、すっかり信じ込んで契約をした。先日の出前講座で同じような話を聞き、よく考えたらインターネットもしいし、今のままで支障はない。できれば解約したい。工事は済んでいるが、工事は済んでいない。(60歳代 男性)

解説

大手の電話会社名が入った名刺を見せられ信用してしまい、代理店と必要な契約をしようとするトラブルが多発しています。

この事例の場合は、工事がまだで、契約書に日付記載がなく、書面に不備があったため無償での解約ができました。しかし、通常は一度契約してしまふと無償での解約ができないケースがほとんどで、2年以内の解約の場合は違約金を支払うこととなります。

他にも、頼んでいないオプションが付けられていて、その分の料金が余計に口座から引き落とされていたというような被害も発生しています。気付かなければ、知らないうちに不要なサービス料金が口座から引かれることとなります。

対策

すぐに契約しないで、本当に必要なのかよく検討し、家族とも話し合うことが大切です。無料やカットシユバックという目先のサービスに惑わされず、不要ならばはっきり断りましょう。

また、費用がどのくらいになるのか、今の契約内容と比較してみるとよいでしょう。契約書にはよく目を通し、特に解約に関する記載については十分確認しましょう。

少しでもおかしいなと思ったら消費生活センターに気軽に相談ください。

問い合わせ先

市消費生活センター
(合志庁舎2階 総務課内)
☎(248)5442

相談受付時間

平日 午前10時～午後4時

合志市国民健康保険事業

第1期 水中運動・アクアシェイプアップ教室

問い合わせ先 健康づくり推進課 国保年金班 (西合志庁舎)
☎(242)1183

水中運動は、浮力・水圧・抵抗の作用で身体に負担をかけずに運動を行うことができます。また、水中運動を続けることで生活習慣病予防に効果があります。

この夏、気になる部分をシェイプアップしてみませんか。

●対象

合志市国保加入者

- ・申し込み時点で30歳以上の人
- ・国民健康保険税の過年度分の滞納がない人

●後期高齢者医療制度加入者

・後期高齢者医療保険料の過年度分の滞納がない人

※心疾患など、医師より運動制限がある人はご遠慮ください。

●とき

①水中運動教室

9月12日～11月28日(毎週金曜日) 午後2時30分～4時(全12回)

②アクアシェイプアップ教室

9月10日～11月26日(毎週水曜日) 午後7時30分～9時(全12回)

●ところ

ユーバレス弁天 室内温水プール

●内容

アクアビクス、水中リラクゼーション、栄養講話など(アクアシェイプアップ教室の方が、水中運動教室よりも運動強度が若干高くなります)

●募集人数

- ①35人(国保30人、後期高齢5人)
- ②35人(国保加入者)

※定員を超えた場合は選考となります。

※初めて参加する人、特定健診を受診している人などを優先します。第2期は12月から予定しています。

●参加費 無料

●申込方法

保険証と印鑑を持って、8月29日(金)までに健康づくり推進課へお申し込みください。

※選考結果は郵送で通知します。



よみ人こうし

肥後狂句 西寿会 中原 松雪 選

不気味ねえ 自然の猛威予知出来ん フサコ
上品ぶって 紅茶のカップ小指立て えり子
へそ曲り やたらほめると腹かかす 二日坊
振り返れば 私の見る目の違ごった 昇風
不気味ねえ 無言電話のようかかると 夢三
無言のまま 別れましたよあの人と チサト
ずるずる 治らん程度死なんごつ 花子
振り返れば 誰も私にやついてこん 桂子
ご苦労なこつ 深夜勤めのお母さん 春子
田舎がいい 野菜はいつももらいもの 弘美
へそ曲り 人と同じじゃ気にくわん 松雪

西合志川柳会 安藤 玄白 整理

初めてのお使いいじい付いて来る 千里
お利口にちゃんまでつけて猫を褒め りえ子
友情を信じて押した保証印 矩子
友情が愛に変わった二人です ミヨ
団体のリズム合わせに一苦労 都
隣国とバランス取れぬ歴史史観 範子
友情の誼と金を借りに来た 民子
リズムカルラインダンスの脚高く 安子
リズム感無いのを親のせいにする 良輔
復興の長い道程まだ途上 優一
お利口な孫に兜を脱いでいる 岳人
お喋りと無口でちょうどいい夫婦 玄白

合志市 短歌・俳句の会

倅せと平和は何かと問われれば春の陽
射しにカレーの匂う 村井 都子
目を見張る骨董並ぶ家屋敷時代の息吹
伝わりて来る 安藤 育子
公園の児ら一人減り二人減るわれ一人
残る広き空間 才藤 葉子
初夏の風ハートの形に吹いてきてカー
ネーションを揺らす母の日 奈須 孝子
無口なる夫がその名を尋ねたり梅の大
木谷を見下す 田上 保子
しいの木にケーツと鳴く鳥の声ふくろうの
親子寄り添ひてをり 藤好クニ子
駆け抜ける足音響き五月晴最後の孫の
リレーを走る 農 博明
紅葉の山並み続く浴道にミカン畑も色
をそえたり 奈須 綱子
梅雨に入り雨待ち顔の蝸牛葉裏に
じつとぶら下がりをり 井 子文
滝壺に留まる丸太走り梅雨 博明
こさん竹お盆料理に干しにけり クニ子
あるなしの風に揺るるや小判草 幸子
父の日やしかと繋ぎし手の恋し 百合子
二才児に歩調合せて若葉風 葉子
山の湯に切り先青き菖蒲浮く 都子
法要に婿の揃いでスイカ切る 保子
落し文拾ひし登る読まずまま 子文
胸奥の人と語ろう梅雨ごもり 百合子