

いきいき！健康講座

(18)

質の良い睡眠習慣のために

大船渡市国保加入者を対象とした令和2年度特定健康診査結果では、「睡眠により休養が十分とれていない」と回答している割合が、男女とも55～59歳の年代で県平均より多い状態でした。

また、40～44歳の女性では40%を超えており、男性に比べて女性の方が睡眠による休養がとれていない傾向にあります。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、日常生活の変化によるストレスがかりやすい環境となっています。

質の良い睡眠は、免疫力を維持し、抵抗力を高めることにつながりますので、睡眠の質を下げないために次のポイントに気を付けましょう。

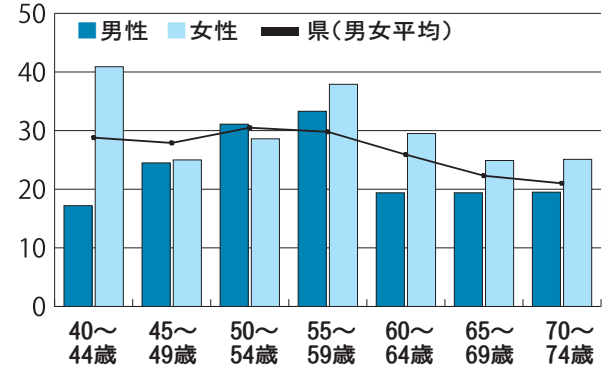
■体内時計、睡眠―覚醒リズムを保ちましょう

- ・毎朝同じ時間に起床しましょう
- ・目覚めたら太陽の光を浴びましょう
- ・目覚めたら友人や家族と挨拶・会話をしましょう
- ・朝食を同じ時間に摂りましょう
- ・日中は明るい環境で過ごしましょう
- ・適度な運動・ストレッチを取り入れましょう
- ・寝る前に入浴をしてリラックスしましょう
- ・寝る1～2時間前から照明強度を落としましょう
- ・寝室は居間と別にしましょう

■不眠を長引かせないために

- ・良く眠れなくても朝は同じ時刻に起床しましょう
- ・前夜の眠りが悪くても早く床に就くのはやめましょう
- ・日中の活動量は落とさないようにしましょう
- ・昼寝はできるだけ控えましょう
- ・眠りが悪化しても心配する

(%)【令和2年度特定健診(睡眠で休養が十分とれていない)】



のはやめましょう
・コーヒー、たばこ、お酒との付き合い方を見直しましょう

■どうしても眠れないときは

- ・一度床から離れましょう
- ・眠ろうとするのではなくリラクセスすることを心掛けましょう

▽問い合わせ先
健康推進課成人保健係
(☎)1581

消費生活情報

(14)

電気や電話の契約切り替えの勧誘に注意!

電話や訪問販売などで電気や電話の料金が「安くなる」と勧誘を受けた人が、知らないうちに契約先を切り替えられたり、追加料金を請求されるというトラブルが増えており、注意が必要です。

事例 知らない事業者から「今より電気料金が安くなる。電気料金と電話を教えてください。」と電話があった。言われるまま検針票に書かれた番号などを伝えたら、後日封書が届き、契約先が切り替えられたことが分かった。

2016年から電力の小売りが全面自由化され、電力小売業者が営業活動を行うようになりましたが、同時期から徐々に「契約者の個人情報などを伝えたら、知らないうちに契約先が変更された」と、「心当たりのない事業者から電気請求書が届いた」といった相談が増えています。

事例 大手電話会社のサポートセンターを名乗る事業者から「電話を光回線からアナログ回線に戻さないか」と電話があり、安くなるならと思いつつ承諾した。その後、毎月約3千円が引き落とされ、このことに気づき、確認するとその事業者とサポート契約を結んだことになっていた。解約を申し出ると、多額のキャンセル料が発生すると言われた。

光回線をアナログ回線に戻すと料金が安くなるといった電話勧誘で、トラブルが多発しているとして、総務省や国民生活センターが注意喚起を行っています。

知らないうちに、オプションサービスが付加されていたり、手数料や工事費を請求されたという例もあります。

光回線の契約をアナログ回線に戻すための手続きは個人で出来るので、第三者に依頼する必要はありません。また、大手電話会社は、光回線からアナログ回線への変更を勧誘する営業行為は行っていません。

契約は口頭でも成立するので、受け答えには注意が必要です。勧誘されても、契約を希望しない場合にはきっぱり断りましょう。

契約する際は、事業者名称や連絡先、費用やサービス内容、解約条件などをよく確認し、理解したうえで慎重に判断しましょう。

困ったときは一人で悩まず、すぐにご相談ください。

▽問い合わせ先
消費生活センター
(☎)内線134

※【出典】…(独)国民生活センター「見守り新鮮情報」No.336・398、「電力・ガス自由化をめぐるトラブル速報」No.17より

各施設の年末年始の休業日をお知らせします

各施設の年末年始の休業日は以下のとおりです。関する届け出は、市役所本庁で日直が受け付けします。▷問い合わせ先＝大船渡市役所(☎)3111

施設名	年末年始休業日	施設名	年末年始休業日
<ul style="list-style-type: none"> ■市役所本庁 ■三陸支所 ■綾里地域振興出張所 ■吉浜地域振興出張所 ■中央公民館 ■三陸B&G海洋センター ■三陸総合運動公園 ■シーパル大船渡 ■市内の各体育施設 	12月29日(水)～1月3日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ■世界の橋館・碁石 ■防災観光交流センター(おおふなぼーと) ■三陸公民館 ■市立博物館 	12月29日(水)～1月3日(月) ※おおふなぼーとは、12月28日(火)は午後6時で閉館します。
		<ul style="list-style-type: none"> ■カメラアホール ■リアスホール(市民文化会館・図書館) ■Y・Sセンター 	12月28日(火)～1月4日(火) ※Y・Sセンターは、12月27日(月)は休館日となります。

1月の乳幼児健診などの日程

■離乳食教室
▷期日＝1月6日(木)
▷対象＝令和3年9月生まれのお子さん

■3歳児健康診査
▷期日＝1月14日(金)
▷対象＝平成30年6月生まれのお子さん

◎健診などの注意点

- ・受付時間などの詳細は、健康推進課からの通知文書を確認ください。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、急きょ延期または中止となる場合があります。あらかじめご了承願います。
- ・会場は保健介護センターです。

▷問い合わせ先＝健康推進課(☎)1581

