

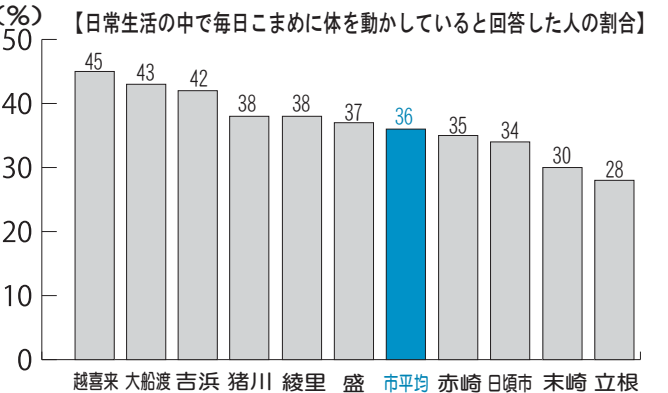
いつまでも自分で歩き続けるために

新型コロナウイルス感染症の影響で体を動かす機会が減っていませんか。令和3年度市民意識調査結果では、日常生活の中で毎日こまめに体を動かしていると回答した割合が、全体の36%でした。体を動かすことが少なくなると、身体能力（移動機能）が低下します。いつまでも自分で歩き続けるために、日ごろから体を動かすことが大切です。

- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑤2kg（1ℓの牛乳パック2個程度）程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分程度続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

■ロコモティブシンドローム（ロコモ）について
骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことです。この状態が進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

■7つのロコモチェック
次の7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモの心配があります。当てはまる項目



からチャレンジしてください。
←片脚立ちの手順
①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
②床につかない程度に、片脚を上げます。
③左右とも1分間で1セット、1日3セット
その他の筋力アップのためのトレーニング方法は、YouTube大船渡市公式チャンネル「自宅でできる筋力アップ体操」をご覧ください。
▽問い合わせ先
健康推進課成人保健係
(☎)1581

消費生活情報 146

「18歳から"大人"」
気を付けて欲しい消費者トラブル10選

4月1日から、成年年齢が18歳になりました。18歳・19歳の人に特に気を付けて欲しい消費者トラブルと、トラブルに遭わないための注意点を紹介します。

- 1 副業紹介などの「もうけ話」トラブル
 - ・「確実にもうかる話」はありえない！
 - ・「簡単に稼げる」と強調する広告や勧誘をうのみにしない。
 - ・「荷受代行」「荷物転送」のアルバイトは絶対にしない。
- 2 エステや美容医療などの「美容関連」トラブル
 - ・その場ですぐに契約・施術をしない。
 - ・施術前にリスクなどの説明を十分に受けて、よく検討する。
 - ・長期契約が不安なら都度払いのコースを選ぶ。
- 3 健康食品や化粧品などの「定期購入」トラブル
 - ・注文前に返品・解約の条件を確認する。
 - ・低価格を強調する広告は特に詳細を確認する。
- 4 広告・勧誘などの「SNSきっかけ」トラブル
 - ・SNS上で知り合った相手が本当に信用できるか慎重に判断する。
 - ・SNS上の広告から偽通販サイトに誘導されてトラブルになるケースも。
- 5 出会い系サイトやマッチングアプリの「出会い系」トラブル
 - ・出会い系サイトやマッチングアプリなどの規約をよく確認する。
 - ・サイトやアプリで知り合った相手が本当に信用できるか慎重に判断する。

- 6 デート商法などの「異性・恋愛関連」トラブル
 - ・相手の好意は、商売の手口であることも！
 - ・あやしいと思ったら、すぐに契約しない、お金を借りない。
 - 7 就活商法やオーディション商法などの「仕事関連」トラブル
 - ・必要がないと思う契約は、先輩や知人から勧誘されても、ハッキリと断る。
 - ・「オーディションに合格した」など、期待を持たせる勧誘トークに注意する。
 - ・アンケートなどを求められても安易に個人情報を伝えず、利用目的を確認する。
 - 8 賃貸住宅契約などの「新生活関連」トラブル
 - ・契約先の事業者名や連絡先、契約条件をよく確認する。
 - ・退去時の条件なども、契約前にしっかり確認する。
 - 9 消費者金融からの借入やクレジットカードなどの「借金・クレカ」トラブル
 - ・借金をしてまで契約すべきものかよく考える。
 - ・手数料が発生するリボ払いに注意する。
 - ・クレジットカードの利用明細は必ず確認する。
 - 10 スマホやインターネット回線などの「通信契約」トラブル
 - ・勧誘を受けた事業者名や連絡先、サービス名、契約内容を確認する。
 - ・解約時の条件についても事前によく確認する。
- ▷問い合わせ先
大船渡市消費生活センター(☎内線134)

※出典・・・(独)国民生活センター「18歳から"大人"18歳・19歳に気を付けてほしい消費者トラブル 最新10選」より

5月の乳幼児健診などの日程

- 離乳食教室
 - ▷期日＝5月12日(木)
 - ▷対象＝令和4年1月生まれのお子さん
 - 7カ月児健康相談
 - ▷期日＝5月19日(木)
 - ▷対象＝令和3年9月生まれのお子さん
 - 1歳児健康相談
 - ▷期日＝5月17日(火)
 - ▷対象＝令和3年4月生まれのお子さん
 - 1歳6カ月児健康診査
 - ▷期日＝5月13日(金)
 - ▷対象＝令和2年10月生まれのお子さん
 - 3歳児健康診査
 - ▷期日＝5月20日(金)
 - ▷対象＝平成30年10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。
 - ・会場は保健センターです。
- ▷問い合わせ先＝健康推進課(☎)1581

65歳以上の人限定 体力測定会参加者募集

- ▷期日・会場＝右表のとおり
- ▷時間＝午後2時～3時30分
※午後1時30分から受け付け
- ▷対象＝65歳以上(運動制限のない人)
- ▷参加料＝無料
- ▷内容＝①握力測定②上体起こし③長座体前屈④片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行
- ▷定員＝各地区20人(先着順)
- ▷申込締切日＝各地区開催日の前日までに電話で申し込みください。
- ▷持ち物・服装＝マスク着用、飲料水、筆記用具、眼鏡(必要な人)、タオル、動きやすい服装
※上履きが必要な地区がありますので、申し込みの時に確認ください。

▷申込先・問い合わせ先
地域包括ケア推進室(☎)2943

■各地区の日程および会場

地区	期日	会場
盛	5月17日(火)	カメラアホール
大船渡	5月13日(金)	おおふなぼーと
末崎	5月18日(水)	ふるさとセンター
赤崎	5月19日(木)	赤崎地区公民館
猪川	5月31日(火)	猪川地区公民館
立根	5月23日(月)	立根生活改善センター
日頃市	5月24日(火)	日頃市地区公民館
綾里	5月27日(金)	綾姫ホール
越喜来	5月26日(木)	三陸公民館
吉浜	5月25日(水)	吉浜地区拠点センター