

お知らせ

保健センター
インフォメーション

健康づくり課
055-951-3480

生活習慣病栄養相談

6月は食育月間です。この機会に日頃の食生活を見直してみませんか。来所及び電話による生活習慣病に関する栄養相談を行っています。



とき 平日、8時30分～17時15分
ところ 保健センター
対象 市内に住む生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満等）の心配がある人
申込方法 電話で（予約制）
健康づくり課 ☎055-951-3480

高次脳機能障害医療等総合相談会

医師や社会福祉士、精神保健福祉士、家族会が高次脳機能障害に関する相談に対応します。
とき 7月8日(月)、9月9日(月)、11月18日(月)、令和7年1月20日(月)、3月10日(月)
時間 13時30分～16時30分(相談時間は45分)
ところ 県東部総合庁舎(高島本町)
対象 ①市内に住み、高次脳機能障害と診断された本人とその家族②市内に住み、病气やけがの後に脳の機能障害により日常生活や社会生活に問題を抱えている本人とその家族
申込方法 各相談日の1週間前までに電話で
健康づくり課 ☎055-920-2087

食中毒にご注意を！

食中毒が発生しやすい季節になりました。食中毒の原因菌を「つけない・増やさない・やっつける」の3原則を守りましょう。

予防のポイント

- ①つけない=食品や調理器具、手指などをしっかりきれいに洗う。
- ②増やさない=食品は常温で放置せず、冷蔵庫(10℃以下)で保存する。
- ③やっつける=食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底する。

食中毒による嘔吐や下痢は、体の防衛反応です。むやみに市販の下痢止めを服用せずに、早めに医師の診断を受けましょう。

お知らせ

ごみの分別にご協力ください

グリーンセンター管理課
055-933-0711

ごみの減量と再生利用のため、ごみの分別収集を行っています。ごみは分別して、決められた日の朝8時までに、地域が指定するごみ集積場所に出してください。



ごみを出すときは「ごみの分別・減量ガイドブック」をご覧ください。外国人向けに、「やさしい日本語版」と「外国語版(中国語、韓国語、英語、インドネシア語、ポルトガル語、ベトナム語)」もあります。



燃やすごみ 生ごみや紙くず、木の枝・草、衛生処理が必要なものなど	プラスチック製容器包装 プラスチック・ビニール製の容器や包装 マークが目印!	資源回収の日 缶、びん、金属、古紙、乾電池・ライター、ペットボトルなど	埋め立てごみの日 せともの・ガラス・ゴム製品類、プラスチック製品、木製品、革製品など
--	---	---	--

発火・発煙トラブルが多発しています！トラブルの原因となる充電式電池やライター、電子タバコ等は「資源回収の日」に黄色い回収容器へ出してください！

ごみの減量に取り組みましょう！
令和5年度に排出されたごみの量は54,991tで、市民1人が1日に出す量に換算すると805gになります。生ごみの水切りやマイバッグ・水筒・再利用可能なスプーン等の使用など、3R(リデュース、リユース、リサイクル)を実践し、ごみの減量にご協力をお願いします。

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」
「さんあ〜る」はごみの分別や収集日を簡単に確認できるアプリです。インストールして、ぜひ活用してください。
※利用には通信料がかかります。
App Store Google Play

講座・教室

元気で健康な
セカンドライフを！

長寿福祉課
055-934-4835

初心者向け体操教室や筋力アップ教室、セカンドライフ講座を開催します。健康寿命を延ばし、楽しく健康な生活を始めてみませんか。

高齢者向け体操教室

いきいき体操教室(初心者向け)(全4回)
とき 7月17日(水)・24日(水)・31日(水)、8月14日(水)
ところ サンウェルぬまづ多目的ホール
定員 30人(申込多数の場合は抽選)
筋力アップ教室(中級者向け)(全6回)
とき 7月16日(火)・23日(火)・30日(火)、8月6日(火)・13日(火)・20日(火)
ところ 千本プラザ多目的ホール
定員 40人(申込多数の場合は抽選)
いずれも
時間 10時～11時15分
対象 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人
申込方法 6月28日(金)、17時までに電話で
健康福祉交流プラザ(シンコースポーツ棟) ☎055-973-7000



セカンドライフ講座
ガッテン流！健康寿命を延ばす裏ワザ

元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター北折一さんから、ガッテン流健康法を楽しく学びます。60歳から仲間同士で社会に役立つ事業を始めた実践者に体験談も伺います。この機会にこれからの人生の第一歩を踏み出しましょう！
とき 8月8日(木)、13時30分～16時00分
ところ サンウェルぬまづ多目的ホール
対象 市内に住む通勤する、概ね60歳以上の人
定員 150人(先着順)
申込方法 6月24日(月)から住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはメールで
沼津市社会福祉協議会 ☎055-922-1500
info@numazu-shakyo.jp



気軽に注文できる便利なインターネット通販ですが、気づかないうちに「定期購入」になっていたなどのトラブルが急増しています。注文前によく確認しましょう。

こんな事例が増えています！油断しているとトラブルに巻き込まれる危険性が。

＜事例＞定期購入トラブル

通常10,000円の商品が初回限定2,000円で購入できるインターネット広告を見て、注文した。商品が届くと、納品書に次回お届け日の記載があり、注文内容を確認すると、「初回価格は2,000円だが、通常価格で4回購入する契約」という説明が小さい文字で書かれていた。解約手続きをしようと販売業者に電話したが、解約には多額の手数料を払う必要があると言われた。



＜対処法＞注文する前に、確認しましょう

- ①最終確認画面をチェック
インターネット通販は、クーリングオフの対象外であり、注文確定ボタンをクリックした時点で契約内容を承諾して申し込んだものと見なされます。注文する前に販売ページの「最終確認画面」等の表示をよく確認しましょう。
- ②販売サイトに注意
低価格を強調したり、注文を急かしたりする販売サイトには特に注意が必要です。よく確認しましょう。
- ③販売業者を確認
解約したくても業者に連絡がつかないなど、スムーズに解約できないケースもあります。注文する前に販売業者の情報を入念に確認しましょう。



お知らせ

定期購入トラブル急増！
最終確認画面をチェック！

生活安心課(消費生活センター)
055-934-4841