

"クーリング・オフ"とはどんな制度ですか？

クーリング・オフとは、消費者がいったん申込や契約をした場合でも、頭を冷やし冷静に考え直す時間を与え、一定期間内であれば、理由なしで申込の撤回や契約の解除ができる制度です。主に不意打ち的な勧誘の訪問販売や電話勧誘などが対象です。クーリング・オフをすると、一切の負担もなく無条件で解約ができます。通信販売はクーリング・オフ制度がありません。

■クーリング・オフができる期間

- 取引形態によって異なります。
- ▶訪問販売、電話勧誘販売、特定継続的役務提供（エステなど）、訪問購入…8日間
- ※契約書面や申込書面を受け取った日が1日目（起算日）です。
- ▶連鎖販売取引（マルチ取引）、業務提供誘引販売取引（内職商法）…20日間

■通知の方法

- ハガキなどの書面
 - 電子メール
 - ウェブサイトのクーリング・オフ専用フォーム
 - SNS
 - ファックス など
- 書面の時はコピーで、電磁的記録の時はスクリーンショットなどで内容を保存します。ハガキの記載例は

県消費生活センターのホームページで見ることができます。

■こんなところに注意！

- 3千円以上の現金取引、消耗品（化粧品や健康食品など）を開封したり一部消費するとクーリング・オフができない場合があります。
 - 自動車などクーリング・オフができない商品もあります。
 - インターネットやテレビなどでの通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。返品可否や条件についての特約があれば、特約に従いましょう。
 - 通信販売を利用する時は、書かれている内容をしっかり読み込みましょう。
- わからないことがあれば、**消費者ホットライン"188"**に相談してください。

消費生活相談

商品やサービスに関する相談
日時 毎週火・金曜日（祝日、年末年始を除く）
 午前10時～午後3時
担当 消費生活相談員
相談方法 電話・面談
☎ 32-2901（内線174）

今やろう！防災アクション

Vol.41 防災課安全防災係 ☎ 34-2059



車の運転中は

- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- 揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- 車を置いて避難する場合は、道路外の場所に移動する。
- やむを得ず道路上に置いて車を離れるときは貴重品を持ち、キーはつけたままでロックもしない。

こんなところで地震が起きたら？

路上では

- 手荷物などで頭を守り、広場などへ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下物に注意する。住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機の転倒や壁の崩壊に注意する。

※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。



国保中央病院だより 145

国保中央病院 ☎ 32-8800

あなたはお薬をいくつ飲んでますか？

薬剤部長 菊内章夫



高齢になると、薬の数が増えて副作用が起こりやすくなるため注意が必要です。「何か変だな」「いつもと違う」と感じたら、医師や薬剤師にご相談ください。

高齢になると、複数の病気を患っている人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。75歳以上の高齢者の4割は、5種類以上の薬を使っています。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

また、高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解した

り、体の外に排泄するのに時間がかかるようになり、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

薬を飲んでいて「眠気」「便秘」「食欲低下」「ふらつき・めまい」「おしっこが出にくい」「物忘れ」などの症状が気になることはありませんか？薬が追加されたり、変わった後は、特に注意が必要です。気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはよくなく、薬が多いからといって必ず減らすべきということではありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることもあります。必ず、医師や薬剤師にご相談ください。

相談する時は、使っている薬を全部伝えてください。薬以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、その情報も伝えましょう。いつごろから、どのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモしておくことも大事です。自分の処方されている薬がわかるように、お薬手帳を持ちましょう。医療機関を受診するときは必ずお持ちください。

Cooking

第2次健康たわらもと21 第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕



いつもの食事^{プラス}野菜

作り方

- 1 アスパラガスは下部5cmをピーラーで皮をむいて半分に切り、耐熱皿に入れ電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 2 ちくわは縦半分に切る。
- 3 ちくわに1をのせ、耐熱皿に並べ、とろけるチーズをのせ、ブラックペッパーをかける。
- 4 3をオーブントースターでとろけるチーズが溶けるまで焼き、サニーレタスを敷いた皿に盛り付ける。

野菜には「緑黄色野菜」と「淡色野菜」の2種類があります。「緑黄色野菜」とは、アスパラガスやピーマン、にんじん、かぼちゃなどの色の濃い野菜で、カロチンやビタミンEなどを多く含んでいます。

カロチンやビタミンEなどの栄養素は抗酸化物質で、がんや生活習慣病の原因となる活性酸素の発生を抑制する働きがあります。



アスパラのチーズ焼き

1人分エネルギー：60kcal、塩分：0.9g

材料（2人分）

- ▶アスパラガス…2本
- ▶ちくわ…2本
- ▶とろけるチーズ…20g
- ▶ブラックペッパー…少々
- ▶サニーレタス…1/2枚