

## 消費者トラブルに遭わないために!

日頃から消費者トラブルに遭わないように、意識的にアンテナを張ることで、被害が未然に防げたり、最小の被害で解決できることが多くあります。

インターネット社会も進化し、情報は溢れています。正しい情報を信用あるサイトから知ること、トラブル防止となります。知ることができた情報は、周りの人と共有することで、更に被害を未然に防ぐことができます。

### 1. 国民生活センターや消費者庁のホームページをチェックする。

最新の情報が、トップページに掲載されています。



国民生活センター 消費者庁

### 2. 国民生活センターや消費者庁の公式 SNS に登録する。

国民生活センター

消費者庁



X (旧 Twitter)



Facebook



消費者庁運用 SNS 一覧

### 3. 国民生活センターの公式 YouTube を見る。



国民生活センター公式 YouTube

### 4. 奈良県消費生活センターのホームページをチェックする。

毎月発行しているセンター情報紙「ならこじかつうしん」もぜひご覧ください。



奈良県消費生活センター



ならこじかつうしん

### 5. 田原本町のホームページの「広報たわらもと」を見る。

2ヵ月に1回、奇数月に「消費生活ニュース」を掲載しています。



広報たわらもと

### 6. 田原本町の公式 LINE に登録する。

町消費生活相談室から登録者に最新情報をお知らせしています。ぜひ登録をしてください。



町公式 LINE

## 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

図 ☎ 32-2901 (内線 174)

## 今やろう! 防災アクション



Vol.45

図 防災課安全防災係 ☎ 34-2059

### 災害時の便利なスマホの使い方 ～安否確認方法編～

スマホは災害時に自らの命を守るための非常に重要なツールとなります。そこで災害時にスマホを使った安否確認方法を紹介します。

#### 1 災害用伝言ダイヤル (171)

電話で確認しようとしても被災地では電話回線は混み合い、つながりにくくなる場合があります。そこで、災害用伝言ダイヤル (171) です。これは災害の発生により、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。詳しくは NTT 西日本ホームページをご覧ください。



#### 2 通信事業者の災害用伝言板サービス

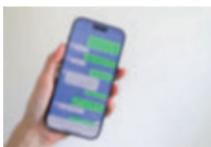
スマホ、携帯電話などから文字入力による伝言を登録できるサービスです。NTT ドコモなど通信事業者ごとの伝言板に、最大 10 件のメッセージを残せます。

※スマホからだ通信事業者によって利用方法が変わるので注意が必要です。

※混雑しにくいネット回線を使用していますが、いずれもネットが通じない場所では使用不可能なので注意してください。

#### 3 LINE「グループトーク」機能

スマホ利用者の約 8 割が利用している LINE アプリですが、災害時にはその「グループトーク」機能が役立ちます。普段から家族でトークのグループをつくっておくことで、災害時、家族全員の安否確認を簡単に行うことができます。



**乳がん検診について**  
乳がんは、わが国の女性のがんの中で罹患する人(かかる人)が最も多いがんです。しかし、ステージ I での 5 年生存率は 100%、ステージ II でも 96・1% であり、早期発見・早期治療で治るがんとなっています。乳がん検診は、国の指針(平成 28 年 2 月 4 日付)により、対象は 40 歳以上で、問診・乳房 X 線検査(マンモグラフィ)が基本になっています。マンモグラフィ検査は、小さな石灰化(カルシウムの沈着)の一部に悪性の場合があるを検出するのに優れています。  
**乳腺エコー検査のメリット**  
しかし、マンモグラフィ検査は、高濃度乳腺の人の場合は病変が見つけにくいというデメリットがあります。若い人は乳腺が発達しているため、高濃度乳腺の人が多く、病変を

見落とす可能性があります。その点、超音波を使う乳腺エコー検査は、高濃度乳腺でも病変を見つけやすいのがメリットです。マンモグラフィ検査で隠れていた病変も、乳腺エコー検査で見つけられる可能性があります。乳がん検診は身体への負担がなく、妊娠中であっても可能です。仰向けに寝ていただき、超音波の伝わりをよくするためにゼリーを塗布して乳房全体を調べ、手をあげてわきの下のリンパ節部分も確認します。  
マンモグラフィ検査にエコー検査を加えた方が、がんの発見率が高いという報告があります。乳がん検診のマンモグラフィ検査で要精査となった人、自己触診により乳房にしこりがあると気付いた人、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出るといった症状がある人、また、症状がない人でも乳がんの不安のある人は、当院外科にて検査を実施しておりますので、ご相談ください。



## 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+野菜

### 作り方

- 1 小松菜は根元を切り落とし、2cm 長さに切り、さっとゆでて水気を絞る。
- 2 ゆで卵をみじん切りにし、ボウルに入れ、A を加えてよく混ぜる。
- 3 2に1を加えて混ぜ、器に盛り付ける。



小松菜と卵のサラダ

1人分エネルギー: 105kcal, 塩分: 0.4g

### 材料 (2人分)

- ▶小松菜…1 / 2 束 ▶ゆで卵…1 個
- ▶A (マヨネーズ…大さじ 1・1 / 2、しょうゆ…小さじ 1 / 3)

小松菜は鉄分が多く含まれている野菜です。鉄分は体内で酸素を全身に供給する働きがあり、不足すると貧血になり、倦怠感や頭痛、動悸、息切れなどの症状を招きます。特に 20 ~ 40 代の女性に不足しがちな栄養素ですので、食事から鉄分を多く摂取し貧血を予防しましょう。