

## Info 3 健康と特典をゲットしよう！ 健康マイレージでおトクに健康になろう

仕事や家事で忙しい毎日。「健康のために何かしたいけど、なかなか続かない…」という人へ。健康マイレージで、ちょっとだけ健康づくりははじめませんか？

**問い合わせ** 健康づくり課健康増進係(プラザけやき内☎37-1175)

### 健康マイレージとは？

日々の運動や食事などの健康づくりに向けた目標を決めて取り組み、取り組めた日付などを記録します。記録表(チャレンジシート)を提出すると、プレゼントがもらえる他、抽選で特産品などが当たります。子どもから大人まで、健康づくりを目指し、ぜひチャレンジしてください。

### 参加方法

#### ① シートをもらう

チャレンジシートは下記で配架しています。

#### 配架場所

プラザけやき  
市立図書館  
地区センター  
など



#### ② 目標にチャレンジする

##### おとなチャレンジ

わたしの健康宣言(取り組み内容)を決め、取り組めた日付を30日間分チャレンジシートに記録します。血圧または歩数も同様に記録しましょう。

##### こどもチャレンジ

4つの健康チャレンジから1つ選んで実行しましょう。1つできたら1ポイントゲット！(1日1ポイントまで)チャレンジの番号とできた日付をチャレンジシートに記録します。

**チャレンジ期間** 4月20日(月)～12月28日(月)



詳細は市ホームページ(上記)をご覧ください▲

#### ③ シートを提出する

チャレンジシートの記録が埋まったら、以下のいずれかの方法で提出しましょう。

#### 提出方法

- 健康づくり課窓口
- 電子申請(提出用入力フォーム)▶



#### 提出期間

6月1日(月)～12月28日(月)



## あんしん消費生活 知って防ごう消費者トラブル ネット広告・SNSに潜む消費者トラブルにご注意を！

5月は消費者月間です。この期間中は、悪質商法防止や消費者教育などの啓発活動が全国的に行われます。今回は、ネット広告やSNSをきっかけとする消費者トラブルを紹介。デジタル社会の発展に伴い、消費者の暮らしが便利になる一方で、幅広い世代で増加しているトラブルです。被害に遭わないためにも、巻き込まれやすい消費者トラブルを知っておきましょう。

**問い合わせ** 菊川市消費生活センター(商工観光課内☎35-0937)

### 消費者トラブルの事例

#### 事例1

SNS広告で欲しかったブランドのバッグが安くなっているのを見つけ、通販サイトにアクセスし、購入した。事業者から指定された個人名義の銀行口座に振り込み、商品の到着を待っていたが、到着予定日を過ぎても届かなかった。



#### ワンポイントアドバイス

- 極端な値引きや支払方法が限定されている場合は注意しましょう。
- 販売業者に関する記載があるか、表記や文章表現におかしいところがないかなど、サイトの隅々まで確認しましょう。

#### 事例2

クレジットカード会社の名前で、カード情報の更新に関するSMS(ショートメッセージサービス)が届いたので、URLからサイトにアクセスし、クレジットカードの番号やパスワードなどを入力した。後日、身に覚えのない決済があり、不正利用が発覚した。



#### ワンポイントアドバイス

- 身に覚えのないSMSやメールが届いたときは、記載されたURLにはアクセスしないようにしましょう。
- 個人情報を入力する前に、公式サイトかどうか慎重に確認しましょう。

困った時は消費生活センターにご相談ください。

**菊川市消費生活センター☎35-0937**

(市役所本庁舎3階 商工観光課内)

**受付時間** 平日 午前8時15分～午後5時

※相談は無料、個人情報を守られます。

**相談内容** 商品やサービスに関する契約トラブルや消費生活上のトラブルなど