

～骨を強くする運動！～

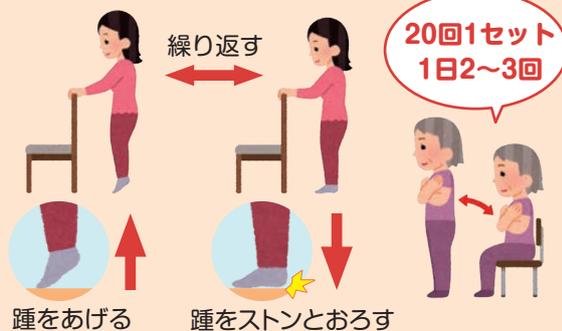
骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下り・スクワットなどの筋力トレーニングを取り入れ、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。普段よりプラス10分が目安です！

おすすめの
運動

「踵落とし」と「スクワット」

骨股関節の骨密度を上げたり、下半身の筋力を鍛え骨を強くすることに効果的です。また運動だけでなく食事内容も意識し、ご自身の体の状態にあわせて無理なく予防を続けましょう♪

骨粗しょう症検診は女性がん検診と一緒に申し込みできます。検診料金は無料です！



※ 骨粗しょう症治療中の方や膝に痛みがある方は、運動を開始する前に医師に相談してください

特定健診・長寿健診の申し込みが公式LINEからも出来るようになりました。右記二次元コードより申し込み画面に入れます！ぜひご利用ください☆



お問い合わせ

次回は骨粗しょう症(栄養編)について掲載します。

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

消費生活
トラブル

今月の相談

自宅にソーラーパネルを設置している。先日訪問してきた業者から、「電気料金が年々値上がりしているので、蓄電池を設置して自家消費に使えると電気代が抑えられる。補助金を利用すれば実質無料で設置できるので災害時も安心ですよ」と勧められて契約した。300万円を15年ローンで支払うことになったが、自分達も高齢でこれから長期間の支払いが続くことを考えると急に不安になった。



家庭用蓄電池の契約トラブル

曾於市消費生活弁護士
相談会のお知らせ

日程 7月16日(水)
時間 午前10時～正午
場所 市役所本庁南棟
2階 多目的室②
定員 4名
相談時間 1人30分

※相談無料。事前申し込み順です

その4	その3	その2	その1
訪問販売で契約した場合、契約書面を受け取った日を含めて8日間はクーリング・オフが可能です。	設置する場合は複数社から見積もりを取り、比較検討しましょう。	蓄電池の導入で月々の電気料金がどのくらい安くなるかは、それぞれの利用状況、料金プラン、蓄電池の容量などによって異なります。実質無料といったセールストークを鵜呑みにしないようにしましょう。	家庭用蓄電池の導入には、購入費用や設置工事などの初期費用のほか、ローンの利息、メンテナンス費用など様々な費用が発生します。契約する際は、先々にかかるコストも考慮し慎重に判断しましょう。

お問い合わせ

消費生活センター ☎ 0986-76-8823

困った時は、早めに消費生活センターにご相談ください。