



～運動に関するキーワード
「+10」～

体を積極的に動かすことは、健康への第一歩。介護が必要な状態になることの予防にもつながります。忙しいあなたも、まずは今より1日10分、体を多く動かすことから、健康づくりを始めてみませんか。このような考え方を「+10」と言います。

ちなみに、1日の活動量の目安は次の通りです。

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、健康のために今より10分多く体を動かそうという考え方、「+10」^{プラステン}についてです。

<18～64歳の人>
歩行程度の運動を1日合計60分
<65歳以上の人>
どんな動きでもよいので、1日合計40分体を動かす

あなたの普段の活動量と比べていかがですか。活動量が少なめの方は、家事・仕事・通勤・通学など、日常生活のさまざまな場面でプラス10分多く体を動かすチャンスを探してみましょ。すでに十分動いている人は、ご家族や友人を誘って「+10」の輪を広げてくださいね。

【こんなことでLet's +10！】

- ごみ出しのついでに近所を散歩

- テレビを見ながらストレッチ
- 駐車場が一番遠くを利用する
- 駅や職場、デパートではできるだけ階段を利用する



問い合わせ先
健康づくり課
(☎354-8291 FAX353-6385)



「ちえふうろう」は、市民・消費生活相談室のイメージキャラクターです。

～アダルトサイトにご用心！
無料のはずが突然有料に？～

【相談事例】

無料とあったので興味本位で携帯のアダルトサイトにアクセスし、「18歳以上」の年齢確認画面をクリックしたところ、いきなり「登録完了。3日以内に9万9,800円を支払ってください」と表示されました。支払わなければいけませんか？

市民・消費生活相談室に寄せられた相談事例などから、安全・安心な消費生活を送るために役立つ情報をお知らせします。

【アドバイス】

契約は、申し込みと承諾というお互いの意思表示の合致で成立します。この場合、有料契約をしようとする意思はなく、単に画像や年齢確認部分をクリックしただけなので、この契約は成立していないと考えられます。支払う必要はありません。請求には応じないようにしましょう。

また、「退会はこちら」というような項目が用意されていると、ついクリックしたくなりますが、これは、個人情報を入力するためのわなの場合があります。アドレスや名前など、新たに個人情報を知らせることにつ

ながりますので、不安に思っても絶対に連絡しないようにしましょう。



■この記事に関する問い合わせ先
市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452)
■悪質な訪問販売などのご相談
相談専用電話 ☎354-8264
受付日時 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
9:00～12:00、13:00～16:00

主婦、パート・アルバイトの方もOK！ スマートフォンにも対応！

くわしん カードローン きゃっする

簡単・便利 年 8.0%～年13.5% 限度額 最高300万円

※ 詳しくは、右記店舗窓口までお問い合わせ下さい。

インターネット FAX で仮審査申込み

桑名信用金庫

四日市西支店 TEL 351-2577
生桑支店 TEL 332-8181
羽津支店 TEL 332-2233
大矢知支店 TEL 364-3311
川越支店 TEL 364-8811

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。