

ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター

☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯
◎一般相談 (どんな相談でも)		
◎ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)	毎週月～金曜	8:30～17:00
◎自立支援・家計相談		
税金相談	毎月第1金曜	
◇不動産相談	毎月第3水曜	
◎障害児者相談	毎月第3木曜	10:00～15:00
保険・年金相談	毎月第4水曜	
◎女性相談	毎月第4金曜	
*法律相談	毎月第2金曜	10:00～16:00

◇偶数月は司法書士が応相談。

◎電話による相談も可。

*法律相談は予約制。月初めから受付。
無料での相談は一人1回です。

障害者虐待防止相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター

☎ 24-6007

人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等、人権に関する相談を受け付けます。

日時 1月16日（水） 9時～12時

場所 人権センター

問い合わせ 東広島竹原人権擁護委員協議会

☎ 082-423-7752

高齢者総合相談・介護家族相談

相談内容	曜日	時間
高齢者総合相談	月～金 (土・日は要相談)	8:30～17:00 (ふくしの駅)
介護家族相談会	偶数月の 第2金曜日	13:30～15:00 (多機能型事業所あさひ サロンスペース)

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）
9時～18時

問い合わせ いのちのホットライン竹原

☎ 22-9102

出張年金相談

日時 毎月第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※相談は予約制です。

※前々日の正午までに要申し込み。

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 9時～17時

場所 県庁農林庁舎1階（広島市中区基町10番52号）

問い合わせ 広島県生活センター ☎ 082-223-8811

行政相談

国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ 行政相談委員 黒崎 耕二（忠海中町） ☎ 26-0607

広告を見て頼んだら高額請求！？ 水回りの修理トラブルにご注意！

〈相談内容〉

Q. 自宅の給水管が破損し、漏水が止まらないので、折り返みチラシで見た事業者に来てもらった。しかし詳しい説明がないまま15分程度の修理で5万円を請求されたが、やはり高いと思う。知り合いの業者に相談すると、1万円もかからない修理内容らしい。クーリングオフできないか。

A. 自ら事業者を呼び作業が完了した場合は、基本的にクーリングオフできません！

「工事後に提示された請求金額が高額だった」さらに「依頼していない工事も『必要だ』といわれ断われなかった」というトラブルが増えています。給水管、トイレ、台所など水回りの故障は予期せず起こり、また現場での作業内容も事業者判断に頼りがちであるため、と考えられます。

水回りの修理トラブルにご注意！

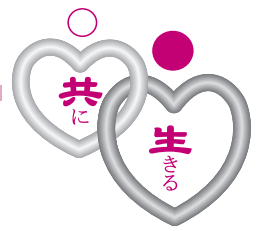
しかし、このようなケースは訪問販売と異なりクーリングオフの適用はなく、また修理代金についても各社で異なり、高額請求される場合があります。あまりにも高い、という場合は請求内容の説明を求め、納得できないときは減額交渉を行いましょう。追加で工事を勧められた場合、追加部分に関してはクーリングオフが可能なケースもあります。

【日ごろの備えや冷静な判断が必要です】

漏水が激しいときはまず器具の止水栓か自宅配管の元栓を締め落ち着いて対処法を考えましょう。また、あらかじめ修理業者をいくつか調べておくなど、緊急時に対する日ごろの備えも大切です。

相談窓口 おかしいな、困ったなと思ったら、

消費生活相談室にご相談ください。☎ 22-6965



男女共同参画 と 防災

○男女共同参画・多様な視点で災害に備えましょう
過去の災害の教訓として、男女それぞれに異なるニーズや多様な生活者の視点に配慮した防災対策、地域住民の「自助」、「共助」の取組の重要性が指摘されています。

災害時には、誰もが協力し合い、きめ細かい配慮が行き届く環境づくりが必要ですが、そのためには、男女共同参画・多様な視点を取り入れた防災を日頃から考え、実践しておくことが大切です。

【自助】
自分の身は自分で守る

【共助】（近助）
地域で身近な人同士（お互いに近所）が助け合う

【公助】
行政による救助や支援

○平常時から災害に備えましょう

防災は、「自助」が基本となります。災害をイメージし、家具を固定するなど、個人や家庭でできることを許さない状況では、近隣の人たちで力を合わせて被害に合った人たちを救助・支援する「共助」（近助の精神）が不可欠です。そのため、日頃からご近所の方と顔の見える関係をつくっておきましょう。

○家族や知人、近所で集まり会議を開きましょう

災害時における家族や知人の共通の連絡先や安否

確認の方法、避難場所等を話し合っておきましょう。

また、避難経路も確認しておきましょう。

○個人や家庭のニーズに応じて備蓄を準備しましょう
それぞれのニーズに応じて、食料や生活必需品など、災害時に必要な物資を準備しましょう。また、地域で備蓄品を準備する場合は、女性や子ども、高齢者、障害者など様々な住民の意見を反映させて品目を選びましょう。

○地域で防災訓練を行う際には、多様な世代の男女が参加するようにしましょう

性別や年齢などに関わらず様々な住民が参加し、より実践的な訓練を行いましょ。また、訓練時は、「男性だから」「女性だから」という理由ではなく、個人の得意分野や自主性を尊重し、炊き出しの担当が女性だけになるなど、役割を固定化することのないようにしましょう。

○自治会等の地域の方針を決める場に女性も参画しましょう

女性は、乳幼児や要介護高齢者、障害者などの身近にいる場合が多く、そうした人たちのニーズを代替できる立場にあります。女性が多く参画することで、より幅広い視点でアイデアを取り入れることができます。

○日頃から男女がともに支えあう地域づくりに努めましょう！

災害時に男女が協力し合って災害対応にあたるためには、日頃から家庭や職場、地域などあらゆる場面において、男女共同参画を推進し、多様な視点を取り入れた防災を考えておく必要があります。

問い合わせ

総務課防災係
☎ 22-7719

「男女共同参画社会」ってどんな社会？

「男女共同参画社会」とは、男女がお互いの違いを認めあい、対等な関係で性別に関わりなく個性と能力を発揮し、かつ、共に責任も分かち合う社会のことです。「参画」とはただ加わるだけの「参加」と違い、一緒に考え、より楽しめるようにすることです。

「女だから、男だから」、「男らしく、女らしく」とか、「女らしさ、男らしさ」なんてことを求められたら苦しくありませんか？

多様性を認め合って、それぞれがその人らしく

生きていく。そんな社会は誰もが生きやすい社会ではないでしょうか。

たけはら男女共同参画社会づくり実行委員会は市と協働して、「誰もが幸せを感じてくらせるまち たけはら」をめざし、今年度も「たけはら男女共同社会づくり講座」を開催します。

「男女共同参画社会」の実現をめざし、みなさんの参加をお待ちしています。

問い合わせ

たけはら男女共同参画社会づくり実行委員会
(人権推進室内) ☎ 22-7736

今年度の特定健診はお済みですか？

今年度の実施期間は1月末までです！

健康的な生活への第一歩は、自分の身体の状態を知ることから始まります。まだ受診していない人は早めに受診しましょう。

特定健診の結果を確認しましょう！

健診は、受診したらそれで終わりではありません。

①検査値を知る②生活習慣の改善点に気づく③行動することが健診の目的です。

まずは、健診結果の数値をチェック。

「特定健診の基本的な項目と基準値等」と比較しましょう。

基準値より「高い」または「低い」検査値はありませんか？

「保健指導判定値」に該当する人は、生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

「特定保健指導」等の案内が届いたら活用しましょう！

健診の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者またはその予備群と判定された場合、「特定保健指導」等の案内が届く場合があります。これは、医師や保健師等の支援のもと、目標を立てて生活習慣改善を実践できるチャンスです。

検査値は改善していましたか？

検査値が基準値内でも、昨年と比べて悪くなっている項目がないか確認しましょう。

【特定健診の基本的な項目と基準値等】

検査項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨値	検査内容
計測	腹囲 (cm)	男性 85 未満 女性 90 未満	男性 85 以上 女性 90 以上		内臓脂肪蓄積の程度を調べる。
	BMI	18.5 ~ 24.9	25 以上		肥満の程度を知る指標となる。
血圧	収縮期 (mm Hg)	130 未満	130 ~ 139	140 以上	血管にかかる圧力を測定し、高血圧の危険度を調べる。高いと心臓や血管に負担がかかる。
	拡張期 (mm Hg)	85 未満	85 ~ 89	90 以上	
尿検査	糖	(-)	(±)	(+)	尿中の糖の量から糖尿病の危険度を調べる。
	蛋白	(-)	(+)	(#)	腎臓の機能を調べる。
脂質検査	中性脂肪 (mg/dl)	150 未満	150 ~ 299	300 以上	血液中の脂質から動脈硬化の危険度を調べる。食事の影響を受けやすい。
	HDL コレステロール (mg/dl)	40 以上	35 ~ 39	34 以下	血液中の脂質から動脈硬化の危険度を調べる。善玉コレステロールとも呼ばれる。
	LDL コレステロール (mg/dl)	120 未満	120 ~ 139	140 以上	血液中の脂質から動脈硬化の危険度を調べる。悪玉コレステロールとも呼ばれる。
肝機能検査	GOT (IU/L)	30 以下	31 ~ 50	51 以上	肝臓の機能を調べる。
	GPT (IU/L)	30 以下	31 ~ 50	51 以上	肝臓の機能を調べる。
	γ-GTP (IU/L)	50 以下	51 ~ 100	101 以上	肝臓の機能を調べる。飲酒状況に反映する。
血糖検査	空腹時血糖 (mg/dl)	100 未満	100 ~ 125	126 以上	空腹時に血液中のブドウ糖の量を測定し糖尿病の危険度を調べる。
	HbA1c (%)	5.6 未満	5.6 ~ 6.4	6.5 以上	最近1~2か月程度の血糖の状態がわかり、糖尿病の危険度を調べる。