

# 男性限定体操クラブ参加者募集

「ロコモ（ロコモティブシンδροーム）」をご存知ですか？

ロコモとは、主に加齢により骨や関節、筋肉などが衰え、介護が必要となる危険性が高くなった状態のことを言います。日常の生活で、次の項目に当てはまることはありませんか？

- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）が困難
- 2キログラム（1リットル牛乳パック2本分）程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である

□横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコモを予防するには積極的に体を動かし、体力・筋力をつけることが大切です。介護福祉課では、65歳以上の男性を対象に男性限定体操クラブを実施しています。健康に関する講話と

筋力アップを目的とした、ややきつめの体操を行います。事前の申し込みは必要ありません。

▼対象者：65歳以上の男性。医師から運動の制限を受けていない方

▼日程：12月16日（月）／平成26年1月20日（月）／2月17日（月）／3月17日（月）

▼午後1時30分～3時30分（受付：午後1時15分～）

▼会場：板橋コミュニティセンター

## 国民健康保険一部負担金の減免制度のお知らせ

国民健康保険一部負担金の減免制度とは、災害や失業などの

「特別な事由」によって収入が減少し、医療費の支払いが困難となった世帯に対し、申請により一定期間医療費の支払いを減免・免除および徴収猶予される制度です。

【対象となる世帯】

国民健康保険の被保険者で、次のいずれかに該当したことにより、その生活が一時的に著しく困窮し、一部負担金の支払いが困難である世帯

1. 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、身体障害者となり、または資産に重大な損害を受け

▼日程：12月16日（月）／平成26年1月20日（月）／2月17日（月）／3月17日（月）

▼午後1時30分～3時30分（受付：午後1時15分～）

▼会場：板橋コミュニティセンター

## 国民健康保険一部負担金の減免制度のお知らせ

たとき

2. 干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
3. 事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき
4. 1～3に掲げる者に類する状況のとき

※減免などは、申請をすれば必ず受けられるものではありません。詳しくは、国保年金課までお問い合わせください。

詳しくは、国保年金課までお問い合わせください。

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58

2111（内線1182）

## くらしのQ&A

### 遠隔操作でのプロバイダ契約

Q

「インターネットの月額料金が安くなります。遠隔操作で登録ができますので、プロバイダを変更しませんか」と電話勧誘がありました。遠隔操作で契約しても大丈夫ですか。(70代・男性)

A

最近、事業者が消費者のパソコンを遠隔操作して、プロバイダなどのサービスを提供するというのが増えています。事業者は、消費者に遠隔操作のソフトをダウンロードしてもらい、表示されたIDとパスワードを教えるというので、消費者のパソコンを自由に遠隔操作できるようになります。

事業者は、消費者にパソコンを遠隔操作させるという事は、「パソコン内の情報を自由に見て、操作して良い」と許可することであり、消費者が契約内容を確認する機会を失ってしまうため、必要のない契約をさせられる危険性があります。

### 遠隔操作契約は危険

また、プロバイダ契約には特定商取引法の適用がないため、クーリング・オフはできません。いったん契約をしてしまうと、無条件での解約は難しくなります。

「安くなる」という言葉にすぐ飛びつかないよう注意し、遠隔操作での安易な契約はやめましょう。不要な勧誘は、きっぱりと断ることが大切です。



問 市消費生活センター（谷和原庁舎1階） ☎253288