



省エネルギー月間
2月は



〈こたつ〉厚手で大きめのこたつ掛けや、こたつ敷きで保温に心がけましょう。

毎月1日は「省エネルギーの日」です。

ご存じですか

誇大広告に惑わされず

契約条件をよく確かめよう

「インチキ」内職に注意

「簡単な作業で高収入」などという、うたい文句に誘われて内職を始めたものの仕事の内容や収入が約束と違う—いわゆる「インチキ」内職による被害が依然として後を断ちません。

新聞の折込みチラシや雑誌広告などで呼びかけ、家計の足しにと内職を希望する主婦を食いものにしている「インチキ」内職の手口には、次のようなものがあります。

▼内職講習会だといって多額の受講料などをとり、出来た製品についてはいろいろな条件をつけて買いたたいたり、買い上げを拒んだりする。
▼相当な額の収入が得られると宣



伝し、高額な機械を市価の倍額ぐらゐの値段で売りつける一方、工賃の取り決めはいまいである。
▼また、最近の傾向として、アクセサリー、印鑑等の通信販売用データレクメールのあて名書き内職などで、入金金、保証金等を徴収したり、報酬をダイレクトメールに對する商品の申し込み数に応じて支払うものが目立っています。これらの場合、保証金等の返還条件が不明確なため、途中解約時

に返還をめぐってトラブルが生じたり、報酬が申し込み数による歩合制のため、期待したほどの収入が得られなかったり、実際の申し込み数が分からないなどの問題があります。
このように「インチキ」内職の手口もさまざまですが、この被害を防ぐためには、内職を希望される方自身の注意が何よりも肝心です。

だれにでもできる簡単な仕事で高収入が得られるといううまい話「うまい話」は、普通はありません。内職を始めるときに、工賃その他の委託条件を必ずきちんと確認する慎重さが必費です。

第3日曜日は 家庭の日

一家そろって
だんらの日を...

家庭の 医+療

二月の第一週は成人病予防週間。
成人病は日常の生活に気を

をつけたり、定期的に健康診断を受けることで、かなり予防できます。成人病についての知識を高め、早期発見・早期治療に努めましょう。
ところで、この「成人病」というのは、特定の病気の名前ではなく、中年期を過ぎた人々に多くみられる病気や症状の総称です。
代表的なものとして、脳卒中、がん、心臓病、高血圧、糖尿病があげられます。このうち、高血圧はそれだけでは死に至るとい病気ではありませんが、長く続くと心臓や腎臓に負担がかかりますし、脳卒中の原因にもなりますから、軽視は禁物です。

塩分とのつきあいは ほどほどに

りますから、自分の血圧が平均より高いから病気、ということはありません。しかし何度計っても高いときは要注意です。
高血圧は、食塩の摂取量に關係がある、といわれていますが、「昭和五十四年国民栄養調査成績」によりますと、一人一日平均十三・一グラムとなっており、これは「昭和五十四年改正日本人の栄養摂取量」で望ましいとされている量、十グラム以下を上回っています。日本人は全般的に塩分のとりすぎといえます。血圧の高い人は特に注意しましょう。

塩分のとりすぎを防ぐには、まず、おかずの味付けを薄くするなど、ふだんから薄味の習慣をつけることが先決です。また、昼食で塩辛や漬物など塩分の多いものを食べたときは、夕食は酢で味付けしたものや野菜サラダといった献立にするなど、一日の摂取量「十グラム以下」を守りましょう。

一般に、調理食品やインスタント食品は味付けが濃く、塩分も多くなっていますから、特別な注意が必要です。

高血圧は、腎臓病などの病気が原因のこともあります。しかし、これといった病気がないのに、血圧が高くなる場合もあります。
もともと血圧は、気温や運動、精神的ストレスで高くなったりしますし、個人差があ