

しつちよる?? やつちよる?? 健康づくり!!  
「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!!

No. 93



笑顔で

新年を迎えよう!

今年も残りわずかとなりました。2020年は、社会情勢も暮らし方も、何もかもに変化を求められる激動の年だったのではないでしょう。まだまだ、新しい生活様式に慣れない不便さや戸惑いもあります。心機一転、笑顔で新しい年を迎えたいものです。

### 年末年始の感染症対策

これからの時期、忘新年会やクリスマス、お正月の帰省といった恒例行事がめじろおしですね。例年であれば、にぎやかに楽しむ「集まり事」ですが、今年はいささか注意が必要。会食は少人数・短時間とし、箸やコップは使いまわさないようにしましょう。また、座席の配置は正面や真横はなるべく避け、

斜め向かいにする工夫を。一般に、5分間の会話で1回のせきと同じくらい飛沫(約3000個)が飛ぶと言われています。会話する時はなるべくマスクを着用し、大声にならないよう注意しましょう。なにより、体調が悪い時は参加の中止を。こうした配慮の積み重ねが、ご自身や大切な方々を感染症から守る一歩となります。

### 感染リスクが高まる “5つの場所”

- 飲酒を伴う懇親会等  
 回し飲みや箸の共用に注意
- 大人数や長時間に及ぶ飲食  
 大きな声での会話を控える
- マスクなしでの会話  
 近距離での会話を控える
- 狭い空間での共同生活  
 トイレなどの共用場所での感染に注意
- 居場所の切り替わり  
 休憩室や喫煙所、更衣室でも対策を

町の声から生まれる健康づくり  
感染症対策と同様に、皆さんの健康を守り、日常生活上の制限や障害を少なくするための対策として、第2期健康増進計画後期計画を現在策定中です。そこで最も重要になるのが、健康づくりに関する皆さんの声です。お手元に、健康増進計画策定に係る町民アンケート用紙が残っている方は、ぜひご返信をお願いします。皆さんの声が町の健康を守ります!

### ●ちよび塩クイズ

年越しといえはそばですが、めんと具だけを食べて汁を残した場合、どれだけの塩分カットができるでしょうか?

- ① 約1割
  - ② 約3割
  - ③ 約5割
- (答えは11ページに掲載)

健康増進課健康づくり班  
0820(73)5504

めざせ!  
かしこい消費者

### 格安をつたう模倣サイトにご注意

【相談】  
インターネットで有名な家電メーカーを検索して表示されたサイトで、掃除機が格安で売られている。有名なメーカーのサイトだと思いが、値段があまりにも安い。何か気をつけるべきか。

【アドバイス】  
有名なメーカー等のWebサイトによく似た作りで、正規サイトより格安で販売する、模倣サイトによるトラブルが起きていることを伝え、正規のサイトかどうかを確認してから購入するよう助言した。

### 【ワンポイント講座】

有名なメーカー等の正規サイトだと思い込んで商品を購入したサイトが、実は正規サイトを模倣したサイトで、商品が届かない、注文したものは別のものが届いた、といったトラブルが増えています。模倣サイトの運営事業者の多くは、海外に所在するため、被害に遭うと連絡が取れず、返金などの被害回復が困難です。通常の価格よりもあまりに安く販売されている場合は、模倣サイトを疑い、購入前に問い合わせをして、不審な点がないか確認するなど注意しましょう。

お困りの際は、柳井地区広域消費生活センターにご相談ください。

ご相談は...  
柳井地区広域消費生活センター  
0820(22)2125  
山口県消費生活センター  
083(924)0999