

# 「シルバー世代のための暮らし便利帳」第7版

高齢者

情報ノート



## 10月から窓口配布

便利帳は、主に65歳以上の方の生活に必要な情報を掲載、更新し毎年度発行しています。令和5年度の第7版は、A4判26頁、1,000部発行。外出時に利用できる公共交通機関をはじめ、配食・移動販売・配達サービスを実施する事業所、暖房機や家電品処分などサービスを提供する事業所、暮らしの不安に応える見守りサービス、地域活動や介護予防、免許返納・廃車手続きなど生活全般に必要な情報、困り事の相談先を掲載。民生委員児童委員の連絡先も紹介しています。10月から役場、いきいき4・6の窓口で配布します。

問い合わせ先：高齢者介護課（地域包括支援センター） ☎82-5560

## 令和5年度 コミュニティ助成事業活用

### 煙体験テントなど避難訓練用資器材を購入



町は、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を活用し、女性防火クラブが避難訓練などで使用する資器材一式を購入しました。

今後、宝くじの助成金で整備した備品を活用した講習会や訓練を行い、地域における火災予防を推進していきます。



- ・煙体験テント
- ・スモークマシン
- ・ハードケース
- ・ダクトホース
- ・ダクトアダプタ
- ・リモコン延長ケーブル5m

問い合わせ先：消防本部 ☎83-1119

相  
問  
い  
合  
わ  
せ  
先  
談

町消費生活センター  
生活環境課 町民生活グループ  
☎82-2265

## 「健康食品」について知っておきたいこと

健康食品については通販での利用拡大に伴い、健康被害に関する事例も増えています。購入の前に、ちょっと考えてみませんか？

「天然・ナチュラル・自然」「食品」だから安全とは限らない！

被害のリスクはあらゆる食品に！身近な「食品」「健康食品」にも健康被害が報告されています。

サプリメントで摂取すると通常の食品より多量に摂ってしまいやすく、多量に摂ることで健康を害するリスクが高まる



自分の体に合うとは限らない

その人の状態や摂取量、摂取時間（期間）などによって安全性や効果も変わります。限られた条件での試験、動物実験のみでは効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などをうのみにせず信頼できる情報を基に判断しましょう

「健康食品」は医薬品ではない！品質の管理は製造者次第

自己判断で医薬品から替えては絶対にいけません！医薬品のような効果は保証されておらず、中には品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど問題のある製品もあります。



参考：食品安全委員会  
「健康食品」に関するメッセージ



国民生活センター見守り新鮮情報  
健康食品で体調不良 医師などに相談しよう

- 少しでも体調に変化があった場合はすぐに使用を中止し医師に相談してください！
- 医薬品との飲み合わせにも注意が必要です。投薬を受けている方は購入前に必ず医師に相談を！
- 海外からの個人輸入は日本で許可されていない成分が含まれていることもありハイリスクです
- 体に合わなかったときに返品できますか？注文前には必ず契約内容の詳細を確認しましょう！

消費生活  
豆  
知識