

新聞の契約トラブル

毎年、年明けや年度末になると新聞の購読契約に関するご相談が増えます。相談の内容は、「契約していたが事情でとれなくなった」「強引だったので仕方なく契約したが読みたくない」「クーリングオフを伝えただけなのに投函され始めた」「契約した人が死亡(転居)したので必要なくなった」「訪問した確認のためと言われてサインしたら契約書にサインしていた」などさまざまです。

月々の支払額が少なく契約書も小さいために、契約事だという認識が薄い人も多くおられますが、新聞の購読契約も立派な訪問販売での契約事です。一旦契約したからには双方に履行する責任が生じ、クーリングオフ期間を過ぎれば、限られたケース以外は自己都合での無条件解約はできなくなります。契約に付随して粗品をもらうことも多いと思いますが、これにつられて何年も先の長期間の契約をしたりすると事情が変わったときに自分が困ることになります。

トラブルを避けるために、以下の事に気をつけましょう。

1. 署名を求められたら、書類の内容を必ず読んで確認する。
2. 先付けの契約やあまりにも長期間の契約はしない。
3. 過剰な粗品はもらわない。
4. クーリングオフする場合は契約日から8日以内に必ず書面で(書留はがきで可)行う。
5. 契約書は購読期間が終了するまで保管する。

小郡市消費生活相談室

▶ 窓口開設日

毎週月・火・木・

金曜日 / 午前9時

～正午、午後1時

～4時

▶ 問い合わせ先

小郡市消費生活相

談室 ☎72-2111

内線144



保健師だより

内臓脂肪をためない生活～運動のポイント～

2月1日～7日は、生活習慣病予防週間です。生活習慣病は、不規則な生活の積み重ねによるもので、放置していると脳卒中、心臓病、糖尿病などをひきおこします。その原因の1つに内臓脂肪の蓄積があります。内臓脂肪が増えすぎると、インスリンの働きを悪くし血糖が高くなったり、血圧を上げる、血栓ができやすくなるなど体に影響を与えます。日頃から内臓脂肪をためない生活を意識しましょう。

① 日常の歩数を意識する

1000歩の目安は時間にして10分、距離では700mです。1日1万歩を目標に、まずは1000歩、もう1000歩と歩く習慣をつけていきましょう。

② 日常の動きを意識する

歩く動作でも、手を大きくふり歩幅を広くとるようにするとカロリー消費が高まります。また、筋力をつけることにより、体のエネルギー消費が高まります。

③ カロリーを意識する

ついつい飲みすぎてしまうお酒、食べ過ぎてしまうお菓子。例えば1日50kcal余分に飲んだり食べたりが、1年続くと体重は約2.6kg増加。内臓脂肪も確実に増えていきます。

消費カロリーの目安

50kcalとはどのくらい?
例えば、マヨネーズ 大さじ半分(7g)
キャラメル 2.5粒
ビールグラス半杯(124ml)

ウォーキング
で...

ビール大ビン 1本
633ml, 260kcal



54分



缶コーヒー
190ml, 63kcal



13分



ショートケーキ
1個 350kcal



73分

