

消費生活 知っ得情報 No.165

健康食品で体調不良。医師などに相談しよう。

【事例】 友人に勧められて健康食品を購入し、数日食べたところ腹痛と下痢を繰り返した。かかりつけ医に相談すると健康食品が体に合っていないのではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢も治まった。販売店に問い合わせると、「下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出ただけ。」と言う。

【アドバイス】 健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を利用する前に、今の自分にとって本当に必要かをよく考えましょう。健康食品は錠剤やカプセルタイプのもものありますが、医薬品ではなくあくまでも補助的な食品です。複数利用したり、医薬的な効果を期待して利用したりし

ないようにしましょう。基礎疾患がある場合には、健康食品と医薬品を併用することで、医薬品の効きが悪くなったり、副作用を起こしやすくなったりすることもあります。自己判断で医薬品と併用することは避け、不調を感じたら必ず医師や薬剤師などに相談しましょう。「好転反応」と一般的に呼ばれる現象、つまり体調が改善する過程で不調の症状が現れたり、体調が悪化したりする現象は、科学的には存在しないとされています。健康食品が身体に合っておらず、体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。健康食品が自分に合っているかは利用してみなければわかりません。利用する際は、日々の体調の変化等をメモしておく、自分に合っているのか、効果が出ているのかを判断するのに役立ちます。

藤井寺市消費生活センターにご相談ください！

日時 月～金曜日(祝日除く) 10:00～12:00、12:45～16:00 ※受け付けは15:30まで
場所 藤井寺市消費生活センター(市役所1階⑤番窓口) ☎939・1320 **相談方法** 電話又は来所(予約不要)

●おくやみ手続きサポートデスク(予約制)

身近な方を亡くされた後の手続きは多岐にわたります。デスクでは亡くなられた方の状況を確認し、手続きが必要な窓口をご案内します。



予約可能日時 月～金曜日(祝日除く)の9時30分、13時30分、14時30分の3枠
定員 各1組
問合先 おくやみ手続きサポートデスク(1階①番市民課内) ☎939・1319

●目の不自由な方や活字読書が困難な方へ

「声の広報(CD)」 「点字広報」をご利用ください。ホームページにも掲載しています。

問合先 魅力発信課(3階⑥番窓口) ☎939・1051 FAX 952・9448



防災行政無線の放送内容が電話で確認できます
 ※放送から24時間以内
 ☎0800・200・9391(フリーダイヤル)

編集後記 百舌鳥・古市古墳群が世界遺産に登録されてから5年が経ちました。特集記事(2ページ)では、改めて価値と魅力について紹介しています。ぜひ、お近くの古墳へ足を運んでみてください。今年の日本の新規世界遺産登録候補は、「佐渡島の金山」とのことです。無事に登録が決まるといいですね。私は死ぬまでに、フランスのモンサンミッシェルとペルーのマチュ・ピチュに行ってみたいです。皆さんは、どこの世界遺産に行ってみたいですか？

●藤井寺市民憲章

- ・人の和で、住みよいまちを、つくりましょう。
- ・自然を生かし、歴史遺産をまもりましょう。
- ・近代文化で、伸びゆくまちを、つくりましょう。
- ・仕事に誇りをもち、働く喜びに、生きましょう。
- ・若い力を養い、夢と希望を、育てましょう。

各種相談

※相談はすべて無料。予約マークがあるものは要予約。曜日指定の相談の場合、祝日は除く。

相談名	日時	場所	内容	問合先
医療 救急医療相談	24時間365日対応	(電話)	突然の病気やケガで迷ったらまずここへ。緊急性がある場合は管轄の消防本部に転送され、救急車が出動します	救急安心センターおおさか ☎06-6582-7119 #7119(短縮ダイヤル)
法律相談 予約	7/17(水)・24(水)・8/7(水)・14(水) 13:00～16:30 ※予約は、7/11(水)9:00～電話で。各日先着7人	市役所1階相談室(又は電話)	弁護士による相続、離婚、建物の賃貸借問題、多重債務者救済などに関する相談 ※相談は、同一内容は1回限り、年度中に3回まで、時間は30分以内	協働人権課 ☎939・1111 (窓口での予約も可)
消費生活相談	月～金曜日10:00～12:00、12:45～16:00 受け付けは15:30まで	市役所1階消費生活センター	消費生活相談員による、悪質商法による被害や訪問販売、電話勧誘によるトラブルなど消費生活に関する相談	消費生活センター ☎939・1320
行政相談	月～金曜日 8:30～17:30	(電話)	国の仕事への苦情や要望に関する相談	近畿管区行政評価局 ☎0570-090110
司法書士 法律相談 予約	7/20(土) 13:00～16:00 ※予約は、月～金曜日10:00～16:00	司法書士総合相談センター堺(堺市役所前)	登記手続、裁判手続、相続、成年後見制度、サラ金問題などに関する相談	堺支部 ☎080-6284・1874
行政書士 法律相談 予約	7/19(金) 13:00～16:00	パープルホール 小会議室D	遺言・相続、契約書、成年後見制度、許認可などに関する相談	大阪府行政書士会南大阪支部 ☎072・349・9178
税務相談 予約	7/19(金) 13:00～16:00 ※予約は、月～金曜日9:00～16:00	市役所1階相談室	所得税・相続税・贈与税など国税に関する相談 ※先着順。相談時間は1人30分以内	近畿税理士会富田林支部事務局 ☎0721-25-6250
高齢者相談	月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:30	ふれあいセンター ※時間外は電話相談	高齢者の総合相談	地域包括支援センター ☎937・2641
人権 人権相談	7/25(木) 13:30～15:30	市役所1階相談室	人権擁護委員による人権についての悩みごとやトラブルなどに関する相談	協働人権課 ☎939・1059
人権 人権悩みの相談室	月～水・金・土曜日(祝日含む) 9:00～12:00、13:00～16:00	パープルホール3階・男女共同参画ルーム内相談室	専任相談員による暮らしの中で起こる人権、女性の人権に関する相談	☎939・1118
人権 女性相談 予約	月・火・木曜日 10:00～12:00、13:00～17:00	市役所1階相談室	女性相談員による夫婦関係、DV、生活苦など女性の悩み相談	協働人権課(女性相談窓口) ☎939・1050
子育て 家庭児童相談	月～金曜日 9:00～17:30	市役所2階②番窓口	子ども家庭支援員による18歳未満の子どもに関する相談(電話相談もあり) どなたからでも相談できます	子育て支援課(こども家庭センター) ☎939・1162
子育て 教育相談 予約	木曜日 9:00～12:00	市民総合会館別館3階教育相談室	教育相談員による不登校・いじめ・発達についてなど、教育に関する悩み相談	教育相談室 ☎938・1008
子育て テレホン 教育相談	金曜日 13:00～17:00 火・木曜日 9:00～17:00	(電話)		
就労 地域就労相談 予約	月～金曜日 9:00～17:00	市役所6階地域就労支援センター	働く意欲がありながら、様々な問題で就労できない方の相談 ※就職のあっせんは行っていません	商工労働課 ☎939・1337
就労 若者の就労・自立相談 予約	7/2(水)・16(火) 13:30～17:30	市役所1階102会議室	若者(15～49歳)の就労と自立の相談 ※就職のあっせんは行っていません	南河内地域若者サポートステーション ☎0721・26・9441
福祉 心配ごと相談 予約	第2火曜日 13:30～15:30	ふれあいセンター 相談室	民生委員児童委員による日常生活における悩み、心配に関する相談	社会福祉協議会 ☎938・8220
福祉 自殺予防心の電話相談	月～金曜日 10:00～17:00	(電話)	精神保健福祉士などによる自殺など心の悩みに関する相談	☎930-0775
福祉 身体的障害者相談	随時	(電話・ファックス)	障害者相談員による、障害のある方の相談、更生のために必要な援助の実施(障害者手帳の有無は問いません)(聴覚)岡本 昇治さん FAX938・7059 / (知的障害)西尾 千代子さん ☎938・1789 / (知的障害)安井 陽子さん ☎955・9263	
福祉 障害者等相談 予約	月～金曜日 10:00～17:00	障害者地域生活支援センターわっと(岡2-12-6 3階)	障害のある方及び家族の相談や生活全般の支援(障害者手帳の有無は問いません)	障害者地域生活支援センターわっと ☎930-0733
福祉 障害者等相談 予約	月～金曜日 10:00～17:00	相談支援センターびんぼん(小1山1-1-1 3階)	障害のある方及び家族の生活上の悩み、発達障害、福祉サービスの利用に関する相談(障害者手帳の有無は問いません)	支援センターびんぼん ☎952-7002
その他 市民活動相談	随時	電子メール	活動の悩みや団体の運営などに関する相談	協働人権課 ☎939-1331 [E]kyoudou-jinken@city.fujidera.lg.jp
その他 不動産一般相談室 予約	7/1(月)・16(火) 10:00～12:00、13:00～15:00	羽曳野市軽里3-1-10(同南大阪支部)	住宅購入や賃貸マンションの契約などに関する相談	大阪府宅地建物取引業協会南大阪支部 ☎958-3005