

健康な1年の過ごし方



新しい年を迎え、新たなことに挑戦しようと思える方も多いのではないのでしょうか。「今年こそ体に良いことを！」と考えていても、長年の習慣を変えるのは簡単なことではありません。

難しい目標を立てることより、続けやすい気軽な行動を始めることがおすすめです。

今からできる小さな行動の例

続けられそうな行動はありますか？1つの行動はわずかでも、いくつかの行動を組み合わせると、大きな効果が期待できます。

食事編

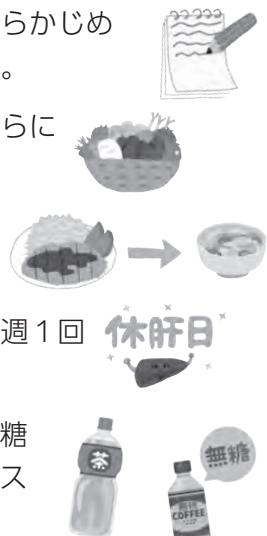
○買いすぎないためにあらかじめ買う物をメモしておく。

○食べる順はまず野菜からにする。

○油ものの料理を週3回から2回にする。

○飲酒を毎日する場合、週1回休肝日をつくる。

○コーヒー・紅茶は無糖に、糖分の多いジュースからお茶にする。



活動編

○買い物は、徒歩か自転車で行く。

○車の場合は少し離れた場所に停めて歩く。

○エレベーターやエスカレーターでなく階段を利用する。

○テレビを見ながらストレッチや筋トレをする。

○ストレッチや散歩の時間を少しでも長くする。



健康推進アプリ「BIWA-TEKU」



おすすめ!

「BIWA-TEKU」とは？

滋賀県や県内15市町、13健康保険組合などが参加する健康推進アプリで、健康ポイントをためることができます。

健康ポイントってどうやってためるの？

健康ポイントは、モバイルスタンプラリーやバーチャルウォーキングラリー、健康イベントへの参加や身体情報・健診結果の登録でためることができます。

たまったポイントはなに使えるの？

たまったポイントは、1年に1度、協賛企業などから提供される賞品の抽選に利用することができます。ポイントの蓄積期間は、1月1日から12月31日までです。

楽しく健康ポイントをためて、日頃の健康づくりにご活用ください。

アプリについて詳しくは、ホームページをご覧ください。

ホームページはコチラから



1月

催し物のお知らせ

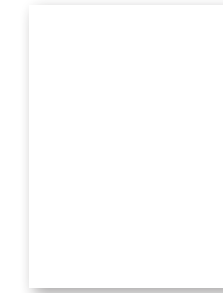
今津図書館
 ○エントランス展示
 「作陶展～細うなごうに～」
 出展：川邊 一平
 期間：6日(金)～31日(火) 開館時間中

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事を中止する場合があります。

今月のおすすめ

『わたしのげぼく』

◎上野そら・くまくら珠美/アルファポリス



どんくさい「げぼく」と賢いネコの「わたし」が会い、一緒に過ごす幸せな毎日だったが、とうとう永遠の別れの時が来た…。人よりも命が短いペットとどう過ごしていくか考えさせられ、涙が止まらないおはなしです。

他にも新しく入った本がありますので、新着・新刊案内は、各図書館での掲示、チラシやホームページをご覧ください。各図書館までお気軽にお問い合わせください。

	開館時間	電話番号	1月の休館日	1月のおはなし会
今津図書館	10時～19時(土は21時)	☎(22)3827	水・木曜日	8日(日)
安曇川図書館	安曇川図書館は、照明LED化工事のため、2月28日(火)まで閉館中です。			
マキノ図書館	10時～18時	☎(27)0350	月・火曜日 11日(火) (9日(月)除く)	21日(日)
朽木図書サロン		☎(38)2324		28日(日)
新旭図書室		☎(25)2811		19日(木)
高島図書室		☎(36)2160		21日(日)

催し物の詳しい内容は各図書館のチラシやホームページをご覧ください。



消費生活センター ☎(25)8106

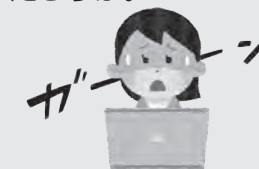
困ったときはひとりで悩まず、ご相談ください

不正利用かも！？利用明細は必ず確認しましょう

事例

クレジットカード会社から「口座残高不足」の案内が届いた。すぐにクレジットカードの利用明細をインターネット上で確認したところ、心当たりのない複数の請求があった。

不正利用されたのではないだろうか。



……ひとこと助言……

- 利用明細は毎月必ず確認しましょう。
- クレジットカードを利用したときに受け取った伝票や注文確認メールは保管しておき、日付や金額を利用明細と突き合わせて確認しましょう。
- 自分に覚えがなくても家族がカードを利用している可能性もあるので、家族にも確認しましょう。
- 不正利用が疑われる場合は、すぐにその旨をクレジットカード会社に連絡しましょう。
- クレジットカード会社の調査で第三者による不正利用だったことが分かる場合があります。時間が経つと解決が難しくなります。

