



消費者の味方、 「クーリング・オフ」制度を 活用しましょう

クーリング・オフってなに
消費者を守る特別な制度で、訪問販売や電話勧誘などで、突然の勧誘で契約してしまったときに、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。契約書面を受け取った日から8日以内（マルチ商法と内職商法は20日以内）に書面で通知をします。

クーリング・オフする方法
証拠を残すため必ず書面で行います。（ハガキでできます）
①ハガキに契約日・商品名・契約金額・契約会社名・解約する旨・自分の名前と住所を書く。

通知書

次の契約は解除します。
契約年月日 平成〇年〇月〇日
商品名 ○○○
契約金額 ○○○円
販売者 株式会社×× □□営業所
担当者□□□□
支払った代金○○○円を返し、商品を引き取ってください。
平成〇年〇月〇日
○○県○○市○○町○番地
氏名○○○○

▲ ハガキでクーリング・オフする場合の記入例（裏面）

②控えとしてハガキの裏表にもコピーをとる。
③簡易書留・特定記録郵便など記録の残る方法で販売会社へ郵送する。（クレジット契約をした場合は、クレジット会社にも同様の通知をする）

店舗販売（自分から店に出向いての契約）、通信販売、自分から電話やインターネットで申し込んだ場合はクーリング・オフできません。また、自動車、3千円未満の商品、使用してしまった消耗品（化粧品や健康食品）など、一部適用されないものもあります。詳しくは、左記までご連絡ください。

お問い合わせ先
徳島県消費者情報センター
088-623-0110
三好市商工政策課
72-7645

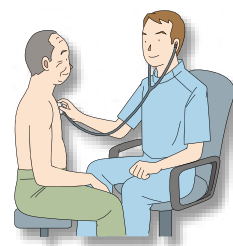
医療機関・薬局の受診などにあたつての留意点

現在、休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しており、そのことが病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっています。また、休日・夜間は医療機関に支払われる医療費も高く設定されており、窓口負担も高くなります。必要な人が安心して医療を受けられるようにするとともに、最終的に保険料や窓口負担として皆様に負担いただく医療費を有効に活用するため、医療機関・薬局を受診する際には、つぎのことに留意しましょう。

● 休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。
● 夜間にお子さんの急な病気で心配になったら、まず小児救急電話相談（プッシュ回線の固定電話や携帯電話からは局番なしの#8000、つながらない場合は088-621-2365）の利用を考えましょう。小児科の医師

や看護師から、お子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスを受けられます。（利用時間：18時～翌朝8時）
● かかりつけの医師を持ち、気になることがあつたらまずはかかりつけの医師に相談しましょう。
● 同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けてい

る治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
● 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。（薬のもらいすぎに注意しましょう）
● 薬は飲み合わせによって副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。
● 後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発医薬品よりも安くすみます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示することなどにより、後発医薬品の利用について相談のつても行うことができます。



【お問い合わせ先】
三好市保険医療課
72-7613

全国瞬時警報システムの 訓練放送を行います

本年4月1日から運用を開始した「全国瞬時警報システム（J・ALER T）」の訓練放送を、つぎのとおり実施します。
緊急情報として伝達されるため、最大音量による放送となりますのでご注意ください。

【訓練日時】
平成23年12月1日（木）
10時15分ごろ

※気象・地震活動の状況などにより訓練を中止することがあります。

【実施内容】

音声告知端末による緊急地震速報の訓練放送

【放送内容】

最初に「緊急地震速報チャイム（NHKチャイム音）」が流れます。
放送内容：「大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」（3回繰り返し）



※J・ALER Tとは？
緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない緊急情報を消防庁から人工衛星を用いて送信し、市区町村の音声告知端末や防災無線を自動的に起動させることで、住民のみならず瞬時に情報伝達するシステムです。

いきいき健口フェア in 池田 入場無料

日時：11月23日（水・祝）
10時～15時
会場：フレスポ阿波池田店

● ステージイベント「ミッフィーとうたおう」

ミッフィーと歌のおねえさんによる楽しいミニステージ（来場者に歯ブラシ進呈）

- ① 11時～11時45分
- ② 14時～14時45分



Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis bv, 1953-2011 www.miffy.com

● お問い合わせ先

（社）徳島県歯科医師会事務局 ☎088-631-3977
三好市健康づくり課 ☎72-6767

● いきいき健口相談

お口の悩みなどを相談しよう。

● ハブラシムリエ参上

ハブラシの選び方やお口のケアの事をなんでも教えてくれるよ。

● お口の健口チェック

自分のお口の中のむし歯菌や歯ぐきの状態を調べてみよう。

● クイズ！ワナゲボン

フロア内に問題があるよ。クイズと輪投げで景品ゲットしよう！

主催：社団法人 徳島県歯科医師会
後援：徳島県、三好市、徳島県教育委員会 など

「私たちの大切な地域医療を守るために」

連載35回にあたり



この連載を始め35回を迎えることとなりました。地域医療担当となった当初は医療現場、地域医療などの事は全く無知で、医療を受けられることは当たり前だと思いついていました。しかし、講演会やシンポジウムなどに参加し地域医療の現状を勉強させていただく中で、この4年間仕事の上でお世話になっている医師会の先生方や、私生活でお世話になっている先生方に尊敬以上の念を抱くようになりました。

今月号では、このコーナーの担当である私の救急医療体験を通じて、医師や看護師の方々へ、以前には当たり前と思っていた気持ちから感謝、尊敬するにいたった経緯を紹介したいと思います。

この二人、 今では二人で一人である

救急医療を体験する事となった両親のプロフィールを紹介します。

父親（66歳）

【私から見た性格】
（長所）情が深い。（短所）几帳面。とても綺麗好き、片付けが苦手な私にとって苦痛である。

母親（65歳）

【私から見た性格】
（長所）情が深い。私の一番の理解者である。（短所）思い当たるところがない程の大好きな母親である。

両親は一生懸命子育てをして2人の子供を育て上げ、やっと自分の人生が楽しめる時になって病に倒れる。2人とも病に倒れるまでは、苦勞の多い働きづめの人生だったように感じる。

父親は去年、心臓の大手術を受けた。現在も4か月程に1回、入院を余儀なくされている。父がベッドの上で咳いた言葉を私は一生忘れないだろう。

「長い間働いてきて、退職したら母さん連れて旅行にでも行こうと思つとったけど行けんようになった。こんな体になるとはなあ…」

父、突然の救急搬送

父は平成15年11月の深夜、救急車で病院に運ばれた。心不全により危篤の状態であった。父、59歳。退職まで後4か月だった。私は父との永遠の別れがきたと覚悟しなければと思つたが、覚悟できなかった。

「父さん、生きて、生きてよ。これから親孝行するから。」

この気持ちを医師に訴えるしかなかった。医師は私の気持ちを十分に理解してくれ、父はもちろん、家族に対してのケアもありがたい程していただいた。それは看護師の方々も同じである。治療はもちろん、意識のない父に話しかけてくれたりした。そのためか、父は家族も必

死で泣きながら看病したのにもかかわらず、看護師さんの優しい声で意識を取り戻した。（私は1週間、ずっと病室で看病したため、恥ずかしながら入浴することもできていなかった）意識を取り戻した人工呼吸器がとれた父の私への最初の言葉は几帳面な父らしかった。父は私を見るなり「なんぞ、その格好は。」とお叱りの言葉を発した。私はめまいに襲われた。しかし、父さん元氣になったと確信した。医師や看護師の方に父は命を助けられ、私は父と一緒にいられる時間をいただいた。家族は本当に大切な者を手放さずすんだ。これ以上

の感謝の気持ちは私が命を受けて初めての感情であった。

救急医療の大切さ

その後も父は、大動脈弁の病気がたため回数心不全を繰り返し、去年、大手術を受けた。手術も無事終えることができ、今では心不全を起すこともなく生活を送っている。父の場合、心不全の発作を起すのは必ず深夜だった。深夜にも関わらず、医師や看護師の方々はとてもよくしてくれて。

病院にかかるような事もなく、倒れる4時間前までは孫と飛んだりねたりして遊んでくれていたのに突然の重病に冒された父。救急で診察してくれる病院があり生き永らえることができた。救急医療の必要性を痛切に感じる最初の出来事だった。

後日談と現在の生活

私たち家族が泣きながら救急治療室の外で助かることを祈っている時、父は薄れゆく意識の中で、「年金を掛けるだけかけ1回ももらわずに：年金：年金」と思つたらしい。あと少しで退職を迎える時期であったとはいえ、家族のこ

私たちの大切な地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



◎三好市保健医務課
地域医療担当

感染性胃腸炎に 「注意」ください



感染性胃腸炎は、細菌・ウイルス・原虫などを原因とした、下痢・嘔吐などの消化器症状を起す感染症の総称です。一年を通じて発生しますが、例年晩秋から冬季に多くなります。平成18年（2006年）の秋から冬のノロウイルス感染症を中心とした大流行により、注目されるようになりました。

ほとんどの場合、感染者からの経口感染や接触感染です。汚染された水、食品を介して感染します。吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状があり、発熱は軽度です。通常は、これらの症状が1〜2日続くことが多いです。

また、感染しても症状がでない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。健康な方は軽症で回復しますが、乳幼児や高齢者などでは重症化したり、吐いた物をあやまって気道に詰まらせて死亡することもあります。これから流行するおそれがありますので、注意が必要です。

ポイント

感染予防のポイントは ウイルスを体内に入れないことです

しっかりと手洗いをしましょう

感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、外出後、調理の前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。顔や口に触れる前にも洗いましょう。石けんと流水で30秒よく洗うことが基本です。

うがいをしましょう

咽喉についた有害物を除去しましょう。お茶や水、うがい薬などで、外出後や寝る前に行ってください。

食品は加熱をしましょう

食品は可能な限り中心部まで充分加熱します。野菜や果物など生で食べる食品は、流水で十分に洗います。調理器具を介した感染を予防するため、まな板や包丁などはよく洗い、熱湯や塩素系消毒液で消毒します。

家庭内、集団での二次感染を予防しましょう

部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、手袋をして吐物をふき取り、ふき取ったあとを熱湯や塩素系殺菌消毒剤などで消毒します。直接吐物に触れたときは、石けんで十分に手を洗いましょう。（オムツや便を処理する場合も同じです）

※免疫力を高めるためにも普段から、寝不足、過労、アルコールの過飲、運動不足などの不摂生をしないください。

お問い合わせ先
三好市健康づくり課 ☎72-6767