

eくらし

(eは、江戸川区edogawaの「e」と「いい=e」暮らしの意味)

発行
江戸川区消費者センター
編集協力
江戸川区消費者団体連絡会

目次 P 1 暖房器具を安全・快適に！
P 3 消費者団体のページ：塩分の摂り過ぎに注意しましょう！/消費生活展を開催しました
P 4 消費者相談情報：携帯電話料金を滞納したら・・・

暖房器具を安全・快適に！

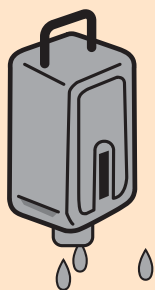
これから暖房器具が活躍する季節ですが、使い方を誤ると火災などの事故につながる可能性があります。この冬も安全で快適に過ごすために、暖房器具の点検や使うための注意点をご紹介します。

使い始める前の点検！

前シーズン使っていた暖房器具は、使い始める前には必ず点検しましょう。

- ・**石油ストーブ**：給油タンクのキャップはきちんと締まりますか。給油口を下にし、油漏れがないことを確認し、本体にセットしましょう。また、去年の冬に使っていた古い灯油を使うと異常燃焼や故障の原因になります。灯油は、必ず新しいものを使うようにしましょう。
- ・**ガスストーブ**：ガス管にひびや割れなどはありませんか。ひびがあると、ガス漏れの危険がありますので、所定の新しいものと交換しましょう。
- ・**電気毛布、電気カーペット**：ヒーター線が中で重なったり、よじれたり、折りぐせがあったりしていませんか。折れたりよじれたりしていると、ヒーター線が過熱して発火の恐れがありますので、使用を中止してください。

石油ストーブ



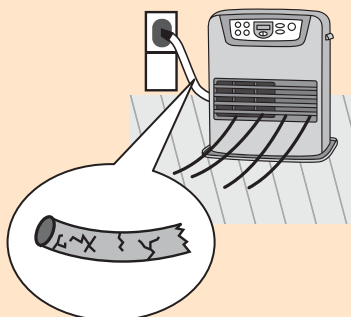
油漏れは
ないか

2011



昨シーズンの
灯油は使わない

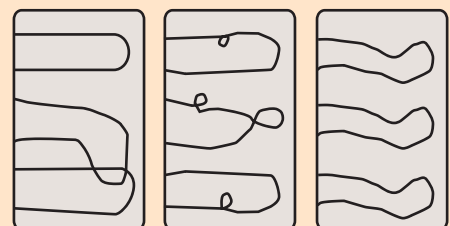
ガスストーブ



ひびや割れがあるものは
新しいものと交換

電気毛布、電気カーペット

- 重なり
- ループ状
- 使用上による折りぐせ



このような場合は使用を中止

使用上の注意！

ストーブは、床面が平らで安定したところに設置してください。布団やカーテンなどの燃えやすいものから離して使う、洗濯物を上に干さないなど、十分注意しましょう。また、石油ストーブに給油するときは、万が一、漏れたりこぼしたりすると、引火する危険性がありますので、必ず火が消えたことを確認してから給油してください。寝るとき外出するときは、暖房器具のスイッチは切り、運転が停止したことを必ず確認しましょう。

★異常サインに気をつけよう

- ・ストーブ類の炎が赤い、火移りがしにくい、異臭や変な音がする、ススや煙がでるなどの症状があるときは、使用を止めて、取り扱い説明書を参考に点検するか販売店やメーカーなどに相談しましょう。
- ・暖房器具の電源コードやプラグ、コントローラーがとても熱い、臭いがする、スイッチを入れても暖かにならないなどの異常があるときは、電源を切り、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店やメーカーに相談しましょう。



<取り扱い説明書は必ず保管！>

「使用上の注意」「故障・異常の見分け方」「処置方法」「保管方法」などの大事な情報が書いてあります。いつでも確認できるように保管場所を決めておくと便利です。

換気は忘れずに行いましょう

最近の家は気密性が高くなっているため、灯油やガスを使用する暖房器具を使うと、室内の空気が急速に汚れます。一酸化炭素中毒の危険もあるので1時間に1～2回以上換気を行ってください。

小型湯沸かし器と暖房器具を一緒に使うときには、特にこまめな換気が必要です。

換気をすると、結露の防止にも繋がります。



低温やけどにご注意ください

「ゆたんぼ」「電気あんか」「電気カーペット」など身体に接して、またはすぐそばで使う暖房器具は、長時間接触していると低温やけどになることがあります。温度を感じにくい、乳幼児や高齢者などは特に注意が必要です。

<低温やけど> 低温やけどは、表面は軽傷に見えても、皮膚の深い部分へ炎症が進行していくことで皮膚が壊死するなど、症状が重くなることが多いです。44℃では3～4時間以上の接触で発症し、46℃では30分～1時間、50℃では2～3分で発症すると言われています。使い捨てカイロなどでも低温やけどは起こりますので、ご注意ください。



「湯たんぼ」などは、身体から離して使う



塩分の摂り過ぎに注意しましょう!

最近、子どもにも増えている生活習慣病。予防するには、正しい食生活への注意が必要です。中でも、塩分を摂り過ぎると、体が血中濃度を薄めようとして水分を多く求めるため、のどが渇きます。そして水分を補給すると、体全体に届けようと心臓が活発に働き、血圧が上昇します。そのため、多量の塩分摂取は高血圧を招きやすく、心臓に負担をかけて心臓病の要因になりがちです。

そこで厚生労働省では、2010年に、日本人の1日あたりの塩分摂取量の目標量をより厳しく低減しました。

12才以上の男性:10g未満⇒9g未満 12才以上の女性:8g未満⇒7.5g未満

日本人の現在の平均摂取量は11g~12gです。日本人の食文化には、塩蔵(塩漬け)などの食品保存法や、みそ・しょうゆなど塩を使った調味料が多く使われている背景があります。

無理なく塩分を減らす工夫

- ・麺類の汁は残す…ラーメンは、およそ麺に1g、スープに5gの塩分が入っています。
- ・しょうゆやソース…料理の味を確認した後にかけて、かけ過ぎを防ぐようにします。
- ・みそ汁など汁物のおかわりに注意…薄味でもおかわりすれば塩分が多くなります。
- ・漬物…決めた量だけ小皿に取って食べましょう。
- ・加工食品、インスタント食品、スナック菓子は食べ過ぎに注意しましょう。

おおよそナトリウム 400mg=塩分 1g

塩分量(g)=ナトリウム表示量(mg)÷400mgが目安です。食品を購入する際、表示してある含有量を確認しながら選ぶことも、摂り過ぎ防止になります。

塩分が
多く含まれる
食品の
塩分量



食品名	含まれる塩分量
カップラーメン	100g (1食) 5.8 g
インスタントスープ	1杯 1~ 1.9 g
インスタントみそ汁	1杯 1.5 g
あじの干物	75g 1.3 g
しらす干し	20g (大さじ 2杯) 2.4 g
ウィンナー	20g (1本) 0.4 g
たくあん	100g 3.5~ 3.6 g

(江戸川区消費者団体連絡会調べ)

消費生活展 「eくらしフェスタ」を開催しました

と き:11月12日(月)
ところ:グリーンパレス5階



牛乳パックでカードケース作り



リフォームファッションショーは大盛況!



地元の小松菜を
使った料理の紹介



エンディングのセミナーも好評

携帯電話料金を滞納したら・・・住宅ローンが組めなくなる！？

高額なスマートフォン（スマホ）の普及に伴い、スマホを分割で購入した若者を中心に、支払いが滞るケースが急増しています。少額の滞納と軽く考えて放置していると、将来、トラブルになるかもしれないのでご注意ください！

事例

携帯電話をスマートフォン（スマホ）に買い替えた。その際、販売員から、「スマホの本体（端末機）代を24回分割払いにすれば、月々の利用料金を割り引くので、実質、端末機代がタダ同様になる」と言われたので、勧められた契約をした。ところが、思っていた以上に月々の支払いが高額となり、4カ月間支払いができなかった。最近、新聞で「携帯電話料金を滞納したことがあると住宅ローンが組めなくなる」という記事を見た。将来は住宅の購入を考えているが、どうして住宅ローンに影響があるのだろうか。

<アドバイス>

☞ 携帯電話の契約プランの中には、同一回線を一定期間にわたり継続利用する条件で、月々の利用料を割り引くプランがあります。割り引く利用料の合計が端末機代と同程度になることを『実質、端末機代が0円』と表現したりしますが、決して端末機代が無料になるわけではありません。端末機の購入契約と通信契約は、別の契約です。端末機代の分割払いは借金をして端末機を買うことなので、**信用情報**に登録されます。そして、支払いを3カ月以上滞納すると、信用情報に事故情報として登録されます。

携帯電話端末機を分割払いで購入すると信用情報が登録されます。

☞ 住宅ローンの審査の際には、信用情報も利用されます。一度登録された事故情報は、少額の滞納でも、既に完済していても、長期間保管されます。このため、端末機代の滞納でも、住宅ローンの審査に影響する場合があります。なお、信用情報は本人が申告すれば、確認することができます。

安易な滞納は、信用情報に傷をつけ、将来にも影響しますので注意してください。

※信用情報：クレジット・ローンの申し込みや契約に関して、客観的な取引事実を登録した情報です。クレジット会社・消費者金融・銀行等の事業者が顧客の信用を判断する参考資料として利用します。代表的な個人信用情報機関には、「(株)CIC」、「(株)日本信用情報機構」、「全国銀行個人信用情報センター」があり、各機関が保有する事故情報等については、情報交換をしています。



相談専用電話

☎03-5662-7637 (月曜～金曜 9:00～16:00)

祝日、年末年始を除く

発行：江戸川区消費者センター

〒132-0031 江戸川区松島 1-38-1 グリーンパレス 1階

TEL:03-5662-7635 FAX:03-5607-1616

<http://www.city.edogawa.tokyo.jp/kurashi/shohi/index.html>

