

健康コラムニスト

え子の部屋



皆さんこんにちは、すえ子です。
子育て世代包括支援センターを知っていますか？

子育て世代包括支援センターとは、健康で安心して妊娠期を過ごし、出産・子育てができるよう、保健師助産師・心理士・栄養士がサポートする場所です。
新型コロナウイルス流行のため外に出られない状況が続いています。お母さん、育児に疲れていませんか？相談する機会が減り、悩みを抱えていませんか？
「困ったなあ」「どうしたらいいのかわからない」と思った時はご相談ください！



子育て世代包括支援センターは電話相談や個別での面談、体重測定など皆さんが安心して利用できる場所です。

ちょっとしたことで、困ったときは一人で抱え込まず、いつでもご連絡ください！

☎ 須恵町役場
子育て世代包括支援センター
☎ 687-1530 (ダイヤルイン)

初めての妊娠・出産で不安…

赤ちゃんの体重が増えているか心配

予防接種の進め方がわからない…

子どもの対応に困っている。


最近なんか笑えないな…

挑戦者求む!! 第3回体重測定100日チャレンジ



今年も合計100日間体重測定チャレンジを行います。
健康意識を高める挑戦に参加してみませんか？

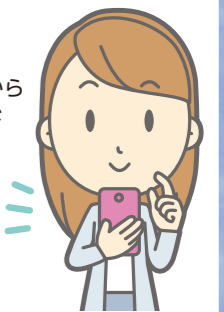
チャレンジするには

1. 参加登録しましょう

電話 ☎ 687-1530 またはメール (✉ sue100challenge@town.sue.lg.jp) →  で参加の申し込みをしてください。その際に氏名、住所、性別、年齢をお知らせください。

2. 記録方法を選びます

記録方法は「記録用紙」と「アプリ」の2つあります。記録用紙を選んだ人には郵送でお送りします。アプリを選んだ人は、スマートフォン健康アプリ『ふくおか健康ポイントアプリ』から記録ができます。その場合は、まずアプリをダウンロードしてください。→  アプリの紹介サイトはこちらから →  確認できます。



記録用紙は保健センター窓口でも配布しています。

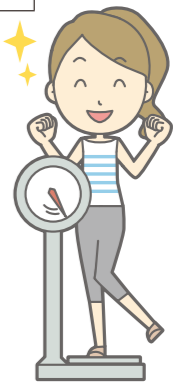
チャレンジ参加登録期間

6月1日(月)～11月30日(月)まで

これまでの参加者数

	第1回(平成30年度)	第2回(令和元年度)
参加者	201人	161人
達成者	82人	72人
リピーター(2回目達成者)	24人	36人

第2回目は参加者の約44%が体重測定を達成しました。
達成後2回目のチャレンジする人も増えています！
筋力を維持したい人、痩せたい人、ひとりひとりの目標設定はさまざまです。



達成者の声

- 毎日体重測定をすることにより体重のわずかな変化にも興味湧いてきた。
- 日ごろから測定していたがグラフ化すると変化が見やすくてよかった。
- 妊娠中の体重管理と産後の体調管理になった。
- 日々の体重と運動、食事のバランスを考えて過ごしていきたい。
- 「気になるか、しないか…」とチャレンジ前と後では、自分では「違うなあ～」と思う。いい体験になった。
- 知人が体重測定で減量しており、自分も体重測定で痩せたいと思いチャレンジしたが変わらない。

アンケートでは、今後も体重測定を続けたいと回答した人の割合は90%でした。
達成した人にはささやかな達成賞をお渡しします。
次はあなたもチャレンジに参加して、どう変わったか、自分の変化を確認してみましょう。

▶ 問い合わせ先 健康福祉課 ☎ 687-1530 (ダイヤルイン)



賃貸住宅退去時のトラブルについて

相談事例

高額な修繕費用を請求された！
長年住んだ賃貸マンションを退去した。退去時の立会いでは「きれいに使用していますね」と言われた。しかし原状回復費用として、フローリングや壁のクロス、張替え、畳や襖、障子の全面交換、ルームクリーニング代金など40万円以上も請求されている。子どもが障子や壁紙の一部は傷をつけてしまい、自分たちの責任の分は払うがそれ以外は払いたくない。 30代 女性

ポイント①

敷金とは、借主の家賃の滞納や、不注意による賃借物に対する損傷、破損に対する費用などを担保するものであり、特に該当することがなければ返金されるものだと考えられます。

一部地域では「敷引特約」として敷金のうち一定の金額は返金しない旨の特約条項を設けている場合があり、合意して支払った場合は返金されません。

ポイント②

原状回復というものは、借主が室内を改造したり、誤って汚したり壊したりしたことなどにより、部屋の価値を減少させた場合に、元の状態に戻すことを言い、入居時の

状態や新しい状態に戻すというものではありません。

国土交通省のガイドラインでは「入居者の故意・過失、善管注意義務違反などによる損耗・毀損」を修復することと定義し、経年劣化や通常の使用による損耗などは、貸主が負担すべきとしています。
※毀損・物を壊す。物が壊れる。

アドバイス

貸主と借主との間で、原状回復の原則と違う特別の約束(特約)をすることは有効です。しかし、なんでも有効というわけではなく、① 契約書に記載されていること ② 借主が通常の原状回復より不利な義務を負うことを理解していること ③ 著しく不合理でないこと などの要件が必要です。

貸主と話し合いをしても解決ができない場合は、法律相談を受けたり、簡易裁判所の少額訴訟制度の利用も考えましょう。トラブルを避けるために、契約時はしっかり契約内容を確認すること、入居時と退去時に室内の状況を日付入りで写真に撮っておくことが賢明です。また、相談の前にはまずはお自身の契約書面をしっかりと確認してください。

消費生活相談のお知らせ

- ▼ **かすや中南部広域消費生活センター**
- ▼ 開設日 月曜～金曜
- ▼ 相談時間 10時～15時30分 (祝日・年末年始は休み)
- ▼ 場所 志免町地域安全安心センター2階 (志免町志免中央1-10の10)
- ▼ 問い合わせ先 ☎ 9336・1594