

「禁煙相談」を受けてみませんか？



市では、保健師との面接、電話による「禁煙相談」を実施しています。禁煙を考えている方やたばこ検査だけでも受けてみたい方は、保健センターまで連絡ください。相談期間はおおむね3カ月以上で、面接の上決定します。

昨年度「禁煙相談」を受け、みごと**「卒煙」**に成功したお二人の体験談を紹介します。次の「卒煙」成功者は、あなたかもしれません！※保健センターの禁煙相談では、葉やニコパッチなどは使用しません

相澤 博さん (69歳・喫煙歴35年)

禁煙開始日：平成29年 8月15日

卒煙日：平成29年11月21日



禁煙すると宣言した以上、頑張りようと思いました

①禁煙相談を利用しようと思ったきっかけは？

昔に比べて喫煙できる場所が少なくなり、以前から禁煙したいと思っていました。健診会場でたばこ検査を体験して、禁煙相談を勧められ、本格的にやってみようと思いました。

②3カ月間の禁煙プログラムはどうでしたか？

禁煙を始めてから10日は吸いたい気持ちがありました。その気持ちを紛らわせるために、外出して活動しようと心掛けました。そこを超えてからの3カ月はそれほど長いとは思いませんでした。

③禁煙して変わったことはありますか？

たばこを吸わなくなった分、経済的な面も含め、趣味に力を注ぐようになりました。たばこよりも趣味で体を動かすことの方が楽しいので、これからも禁煙を続けていきたいと思えます。

住家祐介さん (39歳・喫煙歴19年)

禁煙開始日：平成29年10月 9日

卒煙日：平成30年 3月28日



住家さんは、お子さんの健診時に禁煙相談を希望され、参加してくれました

①禁煙相談を利用しようと思ったきっかけは？

喫煙を続けることによる体調不良のために、参加してみようと思いました。

②禁煙を継続させるにあたって努力されたことや工夫されたことはありますか？

禁煙を始めて約1カ月後には禁断症状があり、喫煙してしまいました。その際気分が悪くなるなどしたため、改めて体に害があると思いました。

それ以降は「二度と吸いたくない」、「たばこは存在しない」と、自分に言い聞かせ、禁煙を成功させました。

③これから禁煙を始めようという方へアドバイスををお願いします

禁煙している自分を褒める。体調も良くなる、良いことづくめです。禁断症状が出たら、その力を「違う何か」に使ってください。

問 保健センター ☎ 364-4786

ハガキによる架空請求にご注意ください！

「法務省管轄支局 民間訴訟告知センター」など、あたかも公的機関のような名称をかたった架空請求ハガキが届いたという相談が、消費生活相談窓口で寄せられています。

ハガキには「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれており、連絡がない場合、「民事訴訟」や「給与等の差し押さえ」を行うなど、不安をあおり、本人からの連絡を求める内容になっています。慌てて連絡した人をターゲットに、支払いを強要するのが手口です。

対処法

- ハガキが届いても無視する
- ハガキに記載されている電話番号には絶対連絡しない
- お金を払ってしまった場合は、すぐに警察に相談する
- 何か困ったこと、不安なことがあるときは、消費生活相談窓口で連絡する

問 消費生活相談窓口 ☎ 355-6918 (平日9:00～16:00、(木)を除く)

消費料金に関する 訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事をご通知致します。

管理番号(わ)308 裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

尚、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立会いの下、給与差し押さえ及び動産、不動産の差し押さえを強制的に執行させていただきますので、裁判所執行官による執行証書の交付をご承諾いただきますようお願い致します。

裁判取り下げなどのご相談につきましては、当局にて承っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。尚、書面での通達となりますので、プライバシー保護のため、ご本人様からご連絡いただきます様、お願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成31年4月 日

法務省管轄支局 民間訴訟告知センター
東京都千代田区霞が関2丁目 〇〇〇〇
取り下げ等のお問い合わせ窓口 03-〇〇〇〇〇〇
受付時間 9:00～20:00 (日、祝日を除く)

▲消費者に送付されている架空請求ハガキ