

## 让我们清凉地度过夏季

-- 预防中暑的 4大要点 --

详细内容请看第 2 页



岸根公园  
Photo: Yuta. K

## 梅雨季节



横滨市长

林 文子

已经到了梅雨季节。在树木逐渐焕发绿色的过程中，雨露滋润下的绣球花绽放花蕊，点缀着整个街道。

适量的降雨，对于我们的生活来说，是必不可少的珍贵的水资源。对于生物和花草来说，可谓恩惠的雨露。在全市各个地方，每年有很多人都会欣赏雨后夜空闪烁的萤火虫。此外，在都市农业发达的横滨，今后会迎来夏季蔬菜的时节。我们可以品尝到各个农户精心耕耘产出的新鲜水嫩的当地蔬菜，这也是这个季节特有的奢侈。

另一方面，在梅雨季节会出现河流泛滥、地基松弛等情况，因此，水灾和泥石流的风险会提高。要关注大雨信息，在持续降雨时，最重要的是不要接近危险地带。此外，在外出时，请注意因视线不清和打滑而发生交通事故的可能性。

当梅雨过后，便会迎来真正的夏季。在季节变化的时候，请注意管理好身体情况，健康地度过夏季。

# 预防中暑

去年，从5月至9月，在全市因中暑被送往医院急诊的人达到734人。在梅雨过后，气温急剧上升，出现可能为中暑的症状而被送往医院急诊的人数呈增加趋势。我们要构思一些好方法，清凉地度过夏季，预防中暑。

## 在这样的时候警惕中暑

- 气温高
- 湿度高
- 风较弱
- 急剧升温

## 预防中暑的4大要点

平时的健康管理



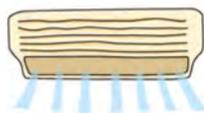
频繁补充水分和盐分



准备清凉的服装、太阳伞和帽子



调节房间温度



## 请特别注意

### 如果是老年人

- 即便不口渴，也要频繁补充水分和盐分。
- 由于针对暑热的感觉功能下降，所以，要确认房间温度，巧妙运用空调。



### 如果是幼儿

- 在晴朗的时候，越接近地面，气温越高，因此，和大人相比，幼儿更容易处于暑热环境。
- 由于幼儿体温调节功能没有充分发育，因此，必须加以注意。



## 如果怀疑得了中暑

- 让其避让至阴凉的地方
  - 脱掉衣服，冷却身体
  - 补充水分和盐分
- 如果失去意识，或对呼叫没有反应，应立即呼叫救护车！**

## 当不知是否该呼叫救护车时

横滨急诊咨询中心 (全年无休、24小时应对)

# 7119 或电话：045-222-7119

- 此时会介绍能够就诊的医院或诊疗所 (1号)
- 针对基于症状的紧急性和受诊必要性进行帮助 (2号)

## 横滨市急诊受诊指南

能够使用电脑或智能电话对突发病情或受伤的紧急性进行确认。也可以通过二维码进入。

※ 在各个区的消防署分发小册子版。



横滨市救急受診ガイド **检索**

横滨市 熱中症 **检索**

【关于此新闻的咨询】消防局急诊科 电话：045-334-6494 传真：045-334-6785  
或联系健康福祉局保健事业科 电话：045-671-2451 传真：045-663-4469

# 应对大雨

进入6月之后，会迎来梅雨和台风季节。有必要应对因大雨导致的浸水和泥石流等灾害，应确认合理的信息收集方法和突发情况时的避难行动。

## 信息收集非常重要

可以通过电视和收音机、市政府电脑主页等确认气象信息和避难信息。使用防灾信息电子邮件和APP发布信息，因此，请事先登录。

### 防灾信息电子邮件

请读取二维码，或向 entry-yokohama@bousai-mail.jp 发出空邮件。会收到登录引导邮件。



### Yahoo! 防灾速报

可以读取二维码，下载智能电话可以使用的“APP版”，或登录电脑和以往型号的手机可以使用的“电子邮件版”，以此接受防灾紧急信息。



## 请事前确认避难信息的意思

避难信息	全员的行动
避难准备· 老年人等开始避难	请老年人、儿童、残疾人、病人等，避难时需要花费时间的人员开始避难行动。
避难劝告	请开始向安全地带避难。
避难指示 (紧急)	请还没有采取避难行动的人员立刻开始避难。

※ 此外，请事先确认气象信息等的意思。

## 同时请确认自家周边的危险性。

请预先使用危险地图等工具，确认存在怎样的危险性。

※ 鹤见川、帷子川、境川、大冈川等各个水系的洪水浸水设想区域已修改。

## 在避难时根据状况采取行动

根据气象信息和避难信息，在危险来临之际，根据周边情况，尽早开始避难。

### 横向避难

请前往指定紧急避难场所等避难场所、附近的高台、泥石流灾害警戒区域外的亲戚家等进行避难。



### 纵向避难

请前往牢固的建筑物2楼以上，或附近的较高的建筑物避难。



### 室内避难

在夜间或危机即将降临的情况时，如果去户外避难反而更加危险时，请在建筑物内的安全地带 (在斜面等危险地带的相反一侧或2楼以上) 进行避难。



关于危险地图  **检索**

关于防灾和减灾  **检索**

【关于此新闻的咨询】联系总务局危机管理科 电话：045-671-2012 传真：045-641-1677

# 这种时候，该怎么办 消费者纠纷



恶意销售等消费者纠纷  
程增加趋势。  
但是，只要稍加注意，  
就可以防止受害！

消费生活推进员  
吉祥物  
Kashiko  
© YUKI ISHII

## 可以？ 不可以？ 冷却期制度

所谓“冷却期制度 (Cooling-off)”是指，受到访问销售等，强卖性比较高的销售手段的诱惑后，不小心签订了购买商品合同时，只要在一定时期内，就可以无条件解除合同的制度。但是，如下情况不适用冷却期制度。

“通过电视直销购买了价值 7530 日元的衣服。在试穿之后发现与示意图不同，且面料偏硬，伸缩性差。告知销售公司想退货之后，被告知，开封并试穿的商品是无法退货的，这在节目的解说中已经提到。没有办法吗？”

### 来自中心的谏言

通信销售不属于冷却期制度的对象。因此，除非有可以退货的特别条款，退货将很困难。在申购商品时，请认真确认取消和退货的相关规定。



此外，如果是自己向往店铺等购买商品，且现金全款支付不超过 3000 日元的商品时，也无法适用冷却期制度。

### 在一定时期内，能够适用冷却期制度的商品

8 天 贵金属等的访问购买、访问销售、电话诱导销售、美体或外语教室等特定持续服务的提供等

20 天 传销、家庭兼职、监控销售

★关于适用冷却期制度的方法等，请向横滨市消费生活综合中心咨询。

请相互帮助



大家注意，如果发现周围的人有困惑的样子，请打个招呼，并告知可以与横滨市消费生活综合中心等咨询机构联系。

如果希望了解最新的纠纷事例等，可以同时使用消费生活信息电子期刊“周刊横滨互助邮件”。

## 折扣 初次零日元 这也算定期购买吗？

在主页或 SNS (社交网络服务) 等地方看到“第 1 次打 9 折”“第 1 次实质 0 日元 (仅需运费)”之类的广告而购买了商品，后来发现实际上是定期购买合同……。而购买的一方，只注意到“尝试”“第 1 次”这些词。未发现后面有定期购买合同这样的小字，这类情况正在增加。

比如……

### ●本着尝试的心理定期购买了健康饮料

在网络上本着“尝试”的心理购买了第 1 次价格 600 日元的健康饮料。后来，记得自己没有订货，却第 2 次收到商品。

→ 在订货时要谨慎确认，是否选择了定期购买作为条件等。

### ●本来是申请了样本，却成了定期购买

通过 SNS 的广告申请了试用品的瘦身健康食品。之后也收到健康食品，确认了明细，才发现成了定期购买，费用已被扣款。

→ 通信销售原则上根据公司规定的退货规章办事，因此，要认真确认购买条件和章程的内容。

★一旦发生纠纷，请与横滨市消费生活综合中心咨询。

## 不记得…… 对虚假缴款明信片要不予理睬！

伪装成“民事诉讼管理中心”或“法务省管辖分局〇〇”等政府机关的诈骗公司会发来虚假缴款明信片。让消费者误认为过去使用了服务，且存在未向公司支付的部分，对此，还进行“已向法院提出诉讼”、“将扣押工资、动产和不动产”等恐吓，使其感到不安，并进行“通过沟通可以撤诉等”诱导。对于不记得的缴款通知要不予理睬。

### 虚假缴款明信片涉案公司示例

- 民事诉讼管理中心
- 法务省管辖分局 民事诉讼管理中心
- 法务省管辖分局 日本中央机构
- 法务省管辖分局 国民诉讼送达中心

第一步从电话咨询开始

横滨市消费生活综合中心

感到困惑  
怎么办  
如果这样想，赶紧咨询

电话：045-845-6666 传真：045-845-7720

受理时间 周一～周五 9 点～18 点 周六、周日 9 点～16 点 45 分

※ 节假日、年末年初除外。

【关于此新闻的咨询】联系经济局消费经济科 电话：045-671-2568 传真：045-664-9533