

## 讓我們清涼地度過夏季

-- 預防中暑的 4 大要點 --

詳細內容請看第 2 頁



岸根公園  
Photo: Yuta. K

## 梅雨季節



橫濱市長  
林 文子

已經到了梅雨季節。在樹木逐漸煥發綠色的過程中，雨露滋潤下的繡球花綻放花蕊，點綴著整個街道。適量的降雨，對於我們的生活來說，是必不可少珍貴的水資源。對於生物和花草來說，可謂恩惠的雨露。在全市各個地方，每年有很多人都會欣賞雨後夜空閃爍的螢火蟲。此外，在都市農業發達的橫濱，今後會迎來夏季蔬菜的時節。我們可以品嚐到各個農戶精心耕耘產出的新鮮水嫩的當地蔬菜，這也是這個季節特有的奢侈。

另一方面，在梅雨季節會出現河流氾濫、地基鬆弛等情況，因此，水災和泥石流的風險會提高。要關注大雨信息，在持續降雨時，最重要的是不要接近危險地帶。此外，在外出時，請注意因視線不清和打滑而發生交通事故的可能性。

當梅雨過後，便會迎來真正的夏季。在季節變化的時候，請注意管理好身體情況，健康地度過夏季。

# 預防中暑

去年，從5月至9月，在全市因中暑被送往醫院急診的人達到734人。在梅雨過後，氣溫急劇上升，出現可能為中暑的症狀而被送往醫院急診的人數呈增加趨勢。我們要構思一些好方法，清涼地度過夏季，預防中暑。

## 在這樣的時候警惕中暑

- 氣溫高
- 濕度高
- 風較弱
- 急劇升溫

## 預防中暑的4大要點

平時的健康管理



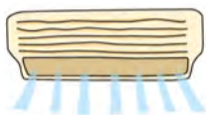
頻繁補充水分和鹽分



準備清涼的服裝、太陽傘和帽子



調節房間溫度



## 請特別注意

### 如果是老年人

- 即便不口渴，也要頻繁補充水分和鹽分。
- 由於針對暑熱的感覺功能下降，所以，要確認房間溫度，巧妙運用空調。



### 如果是幼兒

- 在晴朗的時候，越接近地面，氣溫越高，因此，和大人相比，幼兒更容易處於暑熱環境。
- 由於幼兒體溫調節功能沒有充分發育，因此，必須加以注意。



## 如果懷疑得了中暑

- 讓其避讓至陰涼的地方
  - 脫掉衣服，冷卻身體
  - 補充水分和鹽分
- 如果失去意識，或對呼叫沒有反應，應立刻呼叫救護車！**

## 當不知是否該呼叫救護車時

橫濱急診諮詢中心 (全年無休、24小時應對)

# 7119 或電話：045-222-7119

- 此時會介紹能夠就診的醫院或診療所 (1號)
- 針對基於症狀的緊急性和受診必要性進行幫助 (2號)

## 橫濱市急診受診指南

能夠使用電腦或智能電話對突發病情或受傷的緊急性進行確認。也可以透過二維碼進入。

※ 在各個區的消防署分發小冊子版。



橫濱市救急受診ガイド

橫濱市 熱中症

【關於此新聞的諮詢】 消防局急診科 電話：045-334-6494 傳真：045-334-6785  
或 聯繫健康福祉局保健事業科 電話：045-671-2451 傳真：045-663-4469

# 應對大雨

進入6月之後，會迎來梅雨和颱風的季節。有必要應對因大雨導致的浸水和泥石流等災害，應確認合理的信息收集方法和突發情況時的避難行動。

## 信息收集非常重要

可以透過電視和收音機、市政府電腦主頁等確認氣象信息和避難信息。使用防災信息電子郵件和APP發佈信息，因此，請事先登錄。

### 防災信息電子郵件

請讀取二維碼，或向 entry-yokohama@bousai-mail.jp 發出空郵件。會收到登錄引導郵件。



### Yahoo! 防災速報

可以讀取二維碼，下載智能電話可以使用的「APP版」，或登錄電腦和以往型號的手機可以使用的「電子郵件版」，以此接受防災緊急信息。



## 請事前確認避難信息的意思

避難信息	全員的行動
避難準備・老齡人等開始避難	請老年人、兒童、殘疾人、病人等，避難時需要花費時間的人員開始避難行動。
避難勸告	請開始向安全地帶避難。
避難指示 (緊急)	請還沒有採取避難行動的人員立刻開始避難。

### 同時請確認自家週邊的危險性。

請預先使用危險地圖等工具，確認存在怎樣的危險性。

※ 鶴見川、帷子川、境川、大岡川等各個水系的洪水浸水設想區域已修改。

※ 此外，請事先確認氣象信息等的意思。

## 在避難時根據狀況採取行動。

根據氣象信息和避難信息，在危險來臨之際，根據週邊情況，儘早開始避難。

### 橫向避難

請前往指定緊急避難場所等避難場所、附近的高台、泥石流災害警戒區域外的親戚家等進行避難。



### 縱向避難

請前往牢固的建築物2樓以上，或附近的較高的建築物避難。



### 室內避難

在夜間或危機即將降臨的情況時，如果去戶外避難反而更加危險時，請在建築物內的安全地帶 (在斜面等危險地帶的相反一側或2樓以上) 進行避難。



關於危險地圖

關於防災和減災

【關於此新聞的諮詢】 聯繫總務局危機管理科 電話：045-671-2012 傳真：045-641-1677

這種時候，該怎麼辦

# 消費者糾紛

可以？  
不可以？ **冷卻期制度**

所謂「冷卻期制度 (Cooling-off)」是指，受到訪問銷售等，強賣性比較高的銷售手段的誘惑後，不小心簽訂了購買商品的合同時，只要在一定時期內，就可以無條件解除合同的制度。但是，如下情況不適用冷卻期制度。

“透過電視直銷購買了價值 7530 日圓的衣服。在試穿之後發現與示意圖不同，且面料偏硬，伸縮性差。告知銷售公司想退貨之後，被告知，開封並試穿的商品是無法退貨的，這在節目的解說中已經提到。沒有辦法嗎？”

## 來自中心的諫言

通信銷售不屬於冷卻期制度的對象。因此，除非有可以退貨的特別條款，退貨將很困難。在申購商品時，請認真確認取消和退貨的相關規定。



此外，如果是自己嚮往店舖等購買商品，且現金全款支付不超過 3000 日圓的商品時，也無法適用冷卻期制度。

## 在一定時期內，能夠適用冷卻期制度的商品

8 天 貴金屬等的訪問購買、訪問銷售、電話誘導銷售、美體或外語教室等特定持續服務的提供等

20 天 傳銷、家庭兼職、監控銷售

★關於適用冷卻期制度的方法等，請向橫濱市消費生活綜合中心諮詢。

請相互幫助



大家注意，如果發現周圍的人有困惑的樣子，請打個招呼，並告知可以與橫濱市消費生活綜合中心等諮詢機構聯繫。

如果希望了解最新的糾紛事例等，可以同時使用消費生活信息電子期刊「週刊橫濱互助郵件」。



消費生活推進員  
吉祥物  
Kashiko  
© YUKI ISHII

惡意銷售等消費者糾紛  
程增加趨勢。  
但是，只要稍加注意，  
就可以防止受害！

折扣  
初次零日圓 **這也算定期購買嗎？**

在主頁或 SNS (社交網絡服務) 等地方看到“第 1 次打 9 折”“第 1 次實質 0 日圓 (僅需運費)”之類的廣告而購買了商品，後來發現實際上是定期購買合同……。而購買的一方，只注意到“嘗試”“第 1 次”這些詞。未發現後面有定期購買合同這樣的小字，這類情況正在增加。

比如……

### ● 本著嘗試的心理定期購買了健康飲料

在網絡上本著“嘗試”的心理購買了第 1 次價格 600 日圓的健康飲料。後來，記得自己沒有訂貨，卻第 2 次收到商品。

→ 在訂貨時要謹慎確認，是否選擇了定期購買作為條件等。

### ● 本來是申請了樣本，卻成了定期購買

透過 SNS 的廣告申請了試用品的瘦身健康食品。之後也收到健康食品，確認了明細，才發現成了定期購買，費用已被扣款。

→ 通信銷售原則上根據公司規定的退貨規章辦事，因此，要認真確認購買條件和使用章程的內容。

★一旦發生糾紛，請與橫濱市消費生活綜合中心諮詢。

不記得…… **對虛假繳款明信片要不予理睬！**

偽裝成「民事訴訟管理中心」或「法務省管轄分局○○」等政府機關的詐騙公司會發來虛假繳款明信片。讓消費者誤認為過去使用了服務，且存在未向公司支付的部分，對此，還進行「已向法院提出訴狀」、「將扣押工資、動產和不動產」等恐嚇，使其感到不安，並進行「透過溝通可以撤訴等」誘導。對於不記得的繳款通知要不予理睬。

虛假繳款明信片涉案公司示例

- ・民事訴訟管理中心
- ・法務省管轄分局 民事訴訟管理中心
- ・法務省管轄分局 日本中央機構
- ・法務省管轄分局 國民訴訟送達中心

第一步從電話諮詢開始

**橫濱市消費生活綜合中心**

感到困惑  
怎麼辦  
如果這樣想，趕緊諮詢

電話：045-845-6666 傳真：045-845-7720

受理時間 週一～週五 9 點～18 點 週六、週日 9 點～16 點 45 分

※ 節假日、年末年初除外。

【關於此新聞的諮詢】聯繫經濟局消費經濟科 電話：045-671-2568 傳真：045-664-9533