

# ASA プレミアム会員

朝日新聞・日本経済新聞を長期間ご購入されているお客様を対象とした付加価値のある会員制度のことです。

Asahi Shinbun Service Anchor SHONAN SHINBUN HANBAI KABUSHIKIGAISSYA



## プレミアム会員サービス内容

お電話1本  
入会無料!

### 1 24時間365日対応 無料電話\*健康相談

朝日新聞社が主要株主でもある「株式会社保健同人社」と提携し、24時間365日、無料で電話相談ができるシステムを構築しました。この窓口では、プレミアム会員様、ご同居ご家族様のあらゆる健康相談、育児相談、介護相談、心の相談に対して、医療の専門スタッフが迅速かつ的確にアドバイスを致します。

### 2 ご購読料の一部を環境保護活動に「寄付」

新聞紙の原材料でもある木を守り、懸念されるCO2を削減して未来の地球を守るために、主に植樹活動への寄付を行います。毎年1回、ご購入料の一部を寄付します。プレミアム会員の皆様が新聞をご購読されると、少しずつ木が増える仕組みです。

### 3 ご購読紙の契約自動更新(訪問営業は一切行いません)

### 4 ポイント制(毎月ポイントがたまり、年3回景品に交換できます)

※新聞購読料にはご利用いただけません。

※ポイント加算の上限は3,600ポイントです。

※ご購入中止の場合、未使用のポイントは無効になります。

## 電話健康相談について

### 電話\*健康相談はご家族でご利用いただけます!

いつでも  
安心!

24時間・365日お受けしています。また、相談料も通話料もすべて無料! 突然の症状や病気の悩み、育児や介護の不安など、健康に関することなら何でもご相談いただけます。

**ご利用手順**

- フリーダイヤルへ電話
- オペレーターがID番号を確認します
- ご相談ください

健康について困った時、知りたい時は、いつでも気軽に電話できます。匿名での相談も可。

電話番号はプレミアム会員入会時にお届けいたしました。電話健康相談についてのパンフレットをご覧ください。

お客様のプレミアム会員番号をお伝えください。  
※会員証を紛失された方はカスタマーセンターまでご連絡ください(上記参照)。

**プライバシーは厳守致します**

※弊社プレミアム会員様 2011年7月の総利用件数は74件でした

## 2011年7月のご相談事例より

Q. 野菜ジュースには、「1日に必要な野菜の量が摂れる」と書いてある製品がありますが、これだけでは野菜を食べたことにはなりませんか? (20代女性)

A. 野菜ジュースは野菜に含まれている栄養成分を簡単にとることができるので大変便利ですが、調査によると野菜そのものを食べた時に比べて、摂取できる栄養素量が少ないことが分かっています。1日に必要な野菜料理(海藻・きのこ・こんにゃく・芋類含む)は5~6皿(1皿分は野菜約70g、1日に必要な野菜の量は約350g)が目安ですが、野菜ジュースは1日1本(200ml)程度の摂取が望ましく、これを野菜1皿分と考えて、残りの4~5皿分を野菜そのもので召し上がることをお勧めします。なお、野菜ジュースの製品によっては、果汁をいれて飲みやすくしたタイプがありますが、これらは糖分の取り過ぎにつながりやすいため、注意が必要です。

Q. 次男(2歳)が手足口病にかかりましたが、長男(5歳)も手足に発疹ができており、うつたのではないかと思います。次男を受診させた時にこの病気は特効薬がないと聞いていますが、長男も受診が必要ですか? (30代女性)

A. 国立感染研究所、感染症情報センターによりますと、今年の夏は、過去5年間の同じ時期に比べて、手足口病の感染が増えています。手足口病は口腔粘膜および手や足などに現れる水疱性の発疹を主症状とした急性ウイルス感染で、夏場に流行しやすく、原因ウイルスが複数あるため繰り返し感染することもあります。原因ウイルスに効く薬はなく、自然に症状が治まるのを待つのが対症療法になります。しかしながらまれに重症化することもありますので、頭痛や嘔吐、熱が続く、水分が摂れないなどの症状がみられる時には受診を急ぐ必要があります。軽症であっても、医師の診察を受けておくことでお母様は安心してお世話ができますので、できれば受診することをお勧め致します。

頭の体操

## スクルトンパズル



文字数をヒントに、リストの文字をマス目に埋めてください。点線で囲まれた文字を並べ替えてできる言葉が答えです。

### リスト

- 2文字...タイ チリ
- 3文字...イラン インド スイス マルタ
- 4文字...アメリカ アンゴラ ニッポン  
フィジー ブラジル フランス  
モンゴル
- 5文字...アルメニア カメルーン ニカラグア  
ハンガリー フィリピン マレーシア
- 6文字...フィンランド



答え        
8月号の答え「タイリヨウ(大漁)」

## 毎月の古紙回収日程

雨天決行

●朝8時半までに道路から見える場所にお出しく下さい。●回収袋に入れ、ヒモで十文字に結んでください。●新聞・チラシ以外は絶対に入れないでください。●指定日に出し忘れた場合は翌月にまとめてお出しく下さい。●集合住宅にお住まいの方は、回収袋にマンション名・部屋番号をご明記ください。●本・雑誌も回収致します。古紙回収袋とは別に縛ってお出しく下さい(トイレットペーパー交換の対象にはなりません)。

4日 浜見平団地、中島、柳島海岸、柳島番地、南湖2・5・6・7丁目	15日 茅ヶ崎2・3丁目、茅ヶ崎番地(3394~3470番地以外)、元町、本村1~5丁目、室田3丁目	23日 辻堂団地8街区、大庭(ただし、以下は25日=県営団地、湘南西部<2街区>、西部団地<3街区>、駒寄団地、パークサイド駒寄、湘南スカイハイツ)、赤羽根※藤沢大庭アパートは23日
5日 柳島1・2丁目、松尾、南湖3・4丁目、中海岸1~4丁目	16日 室田1・2丁目、松林1~3丁目、小桜町、小和田1・2丁目、城南3~5丁目、大庭(城南隣接番地)	24日 辻堂団地3街区、遠藤、滝ノ沢団地、市営第2住宅、堤(ただし、羽根沢団地は25日)
6日 東海岸南1~6丁目	17日 赤羽根、本宿町、代官町、赤松町、羽鳥4・5丁目	25日 辻堂団地6・7街区、県営団地、湘南西部(2街区)、西部団地(3街区)、駒寄団地、パークサイド駒寄、湘南スカイハイツ、羽根沢団地、遠藤
7日 東海岸北1~3丁目、幸町、共恵1・2丁目	18日 小和田3丁目、菱沼1~3丁目、辻堂新町3・4丁目	26日 辻堂西海岸2丁目(県公社、横町ブラッツ、ライオンズマンション)、石川1~6丁目、石川番地
8日 常盤町、汐見台、富士見町、緑が浜、浜須賀	19日 城南1・2丁目、辻堂1・4・5丁目、辻堂元町1~3丁目	27日 菖蒲沢、吉岡、吉岡東、綾西、上土棚南、葛原、辻堂西海岸1丁目の一部(ニューライフ)
9日 浜竹1~4丁目、松浪1・2丁目	20日 羽鳥2・3丁目、辻堂東海岸1~4丁目、辻堂団地11・13街区	28日 用田、宮原、打戻、遠藤、瀬郷
11日 東海岸北4・5丁目、出口町、美住町、ひばりが丘、旭が丘	21日 羽鳥1丁目、辻堂神台、辻堂元町4~6丁目、辻堂太平台1・2丁目、鵜沼海岸4丁目、辻堂団地10・12街区	
12日 平和町、白浜町、若松町	22日 辻堂新町1・2丁目、辻堂団地9街区、ラムズ湘南、アイディコート、辻堂2・3・6丁目、辻堂西海岸1丁目(ニューライフを除く)・3丁目	
13日 松が丘2丁目、十間坂1~3丁目、新栄町、茅ヶ崎1丁目、茅ヶ崎3394~3470番地、南湖1丁目、浜之郷、下町屋1~3丁目		
14日 松が丘1丁目、菱沼海岸、円蔵、西久保、矢畑		

※同じ町名でも、番地によって回収日が異なります。ご不明な場合は、朝日新聞カスタマーセンターまでお問い合わせください。 ☎ 0120-033-084

第25回 朝日ふれあいカルチャー

10月10日(月・祝) 体育の日

① 9時半~ ② 13時半~

※①②どちらかをお選びください ※所要時間は約1時間半の予定です

## 自分deできる整体法

参加費 1,500円 ※当日受付にてご集金 ※新聞購読料口座振替のお客様、プレミアム会員のお客様は10%引き

会場 茅ヶ崎市民文化会館 4F(練習室4・5)

定員 各20名 ※定員になり次第締め切り

講師 上村 浩 先生(「湘南整体」院長)

毎回好評! 動きやすい服装でご参加ください

お申し込み ☎ 0120-033-084 朝日新聞カスタマーセンター 受付時間 5時~20時(日・祝17時迄)