

ASA プレミアム会員

Asahi Shinbun Service Anchor SHONAN SHINBUN HANBAI KABUSHIKIGAISSYA

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。



プレミアム会員サービス内容

1 24時間365日対応 無料電話 健康相談

お電話1本
入会無料!

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

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

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。

1 フリーダイヤルへ電話

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。

2 オペレーターがID番号を確認します

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)。

3 ご相談ください

プライバシーは厳守致します

2011年10月のご相談事例より

Q. 夕方になると足のむくみがひどく、履いている靴がきつくなり困っています。症状を改善するためのセルフケアがあれば教えてください。(30代女性)

A. 心臓病や腎臓病などの病気が原因ではない、原因不明のむくみを「特発性浮腫」と言います。この場合、特別な治療はないので、生活習慣の見直しや積極的なセルフケアを行うことが勧められます。生理的なむくみに効果があるとされるセルフケアの方法をいくつか紹介します。ご自身でも症状と上手に付き合う方法をぜひ見つけてください。

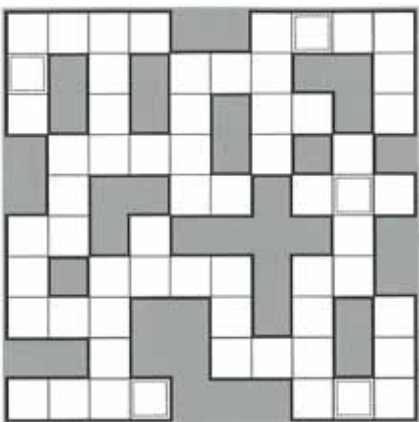
- ①塩分摂取を控える(特に外食やコンビニ食は塩分が多いので注意)
- ②運動をする(座っているときに、足首を上下に動かすだけでも血行が促進される)
- ③弾性ストッキングの着用(血行不良の改善に有効)
- ④足を高くする
- ⑤マッサージをする(ふくらはぎを下から上に軽くなでるように)
- ⑥入浴する(血行が促進される)
- ⑦ストレスを解消する

Q. 60代の父に腹部大動脈瘤が発見され、医師からしばらく経過をみると言われたそうです。生活ではどのようなことに気をつければよいですか?(30代男性)

A. 大動脈の一部が瘤(こぶ)のように腫れている病気を大動脈瘤(瘤が胸にある場合を胸部大動脈瘤、お腹にある場合を腹部大動脈瘤)といい、その原因の多くは動脈硬化によると言われています。大動脈瘤の治療は、瘤の大きさや形によっても異なりますが、CT(コンピューター断層撮影)検査を行い、瘤の大きさが5cm未満の場合には破裂の危険が少ないため、定期的なCT検査で経過をみていくことが一般的です。

日常生活においては、過労や睡眠不足、ストレスなどをなるべく避けるようにしましょう。普段から家庭で血圧を測る習慣をつけることと、血圧が急激に上昇するような激しい運動は避けるほか、急激な温度変化にも注意が必要です。排便時に長いきむことも血圧を上昇させますので、日ごろから便通のコントロールをするよう心がけましょう。禁煙や塩分制限、肥満の改善も血圧の上昇を防ぐために重要です。また、腹部を圧迫するようなきついベルトや帯の着用、腹部をぶつけることや重い荷物を持って腹部に強い力がかかるのも避けてください。すでに高血圧や糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など、内科的な病気がある場合は、主治医にも食事や生活上の注意点を相談していただくと良いでしょう。

頭の体操 スケルトン 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…ウシ クイ ヤギ ヤク ワニ

3文字…イタチ ウサギ オルカ カラス
キツネ クジラ コアラ ゴリラ
タヌキ ネズミ ヤマネ

4文字…ウミネコ オオカミ カツコウ
カワセミ クジャク クスクス
クロサイ シロクマ ミニブタ
ミミズク ヤマネコ



答え

11月号の答え「テンモンダイ」

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
- 5日 柳島1・2丁目、松尾、南湖3・4丁目、中海岸1〜4丁目
- 6日 東海岸南1〜6丁目
- 7日 東海岸北1〜3丁目、幸町、共恵1・2丁目
- 8日 常盤町、汐見台、富士見町、緑が浜、浜須賀
- 9日 浜竹1〜4丁目、松浪1・2丁目
- 11日 東海岸北4・5丁目、出口町、美住町、ひばりが丘、旭が丘
- 12日 平和町、白浜町、若松町
- 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

- 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
- 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)
- 17日 赤羽根、本宿町、代官町、赤松町、羽鳥4・5丁目
- 18日 小和田3丁目、菱沼1〜3丁目、辻堂新町3・4丁目
- 19日 城南1・2丁目、辻堂1・4・5丁目、辻堂元町1〜3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
- 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、鵠沼海岸4丁目、辻堂団地10・12街区
- 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

- 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
- 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)
- 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
- 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
- 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)
- 28日 用田、宮原、打戻、遠藤、瀬郷

※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

テディと夢見るクリスマス The 110th Anniversary

My friend Teddy bear 展

12.7(水)-12.25(日)

松屋銀座 8階イベントスクエア

10:00〜20:00(16・17日、21〜24日は21:00迄、最終日17:00迄)
お問い合わせ TEL03-3567-1211(松屋銀座大代表)

テディベアの生誕110年を記念して、シュタイフ社のミュージアムコレクションを中心に、アンティークベアから最新のベア、国内外の人気作家の作品まで約200点を展示します。



テディベア 1904年
©Margarete Steiff GmbH 2011



ミュージアムベア 2012
©Margarete Steiff GmbH 2011



28PB1904年
©Margarete Steiff GmbH 2011



125カラットテディベア、2005年
©Margarete Steiff GmbH 2011