

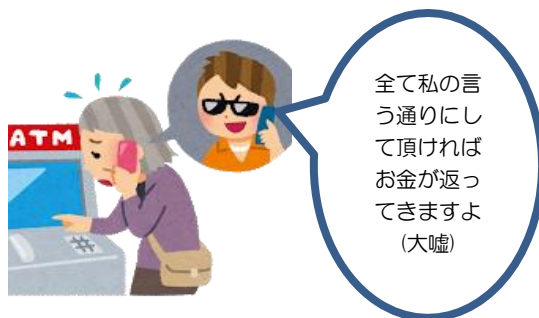
地域包括支援センター中央北だより

📢 ニセ電話詐欺被害に用心しましょう！！

💡 **ニセ電話詐欺って？** 不特定多数の者に対し、電話やハガキなどで相手を不安に陥れるなどしてお金を騙し取る手口の総称です。65歳以上の高齢者の被害が顕著となっています。今回は注意すべき事例を2つご紹介します。

【その1：還付金詐欺】

役所の職員や銀行員を装い、機械に不慣れな高齢者に電話をかけてきます。「医療費を払いすぎているので過払い金をお返しします」等と言ってATMに誘導し、お金を騙し取る手口です。



【その2：預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗】



警察官や金融機関職員等を装って電話をかけてから、銀行口座の不正使用等の名目で自宅を訪れ、キャッシュカードや通帳を騙し取る手口です。

(参考資料：岐阜県警察 ニセ電話詐欺小冊子より)

《被害に遭わないための対策》

◎自宅の電話を常に、**留守番電話設定にする。**

◎市役所,銀行員と言っても**簡単に信用しない**

✖️ ◎お金を簡単に**振り込まない！**

◎キャッシュカードや通帳を**渡さない！** 暗証番号を**教えない！**

書類にサインを求められても、簡単にサインしてはいけません！

何よりも大切なことは、少しでも怪しいと思ったら家族や友人など親しい人に早めに相談することが大切です。特にお金に関連することを聞かれたら**迷わず**相談した方がよいでしょう。

・・・『相談する人がいない、家族と連絡が取れない場合は』・・・



☆岐阜市消費生活センター ☎058-214-2680 [開所時間：月曜～金曜 8:45～17:30]
又は☆岐阜市地域包括支援センター中央北 ☎058-213-0128

[開所時間：月曜～土曜 9:00～17:00]

までご連絡ください。



コロナに気をつけ、フレイルも予防しましょう！！

🍀 フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うことです。

🍀 フレイルの進行を予防するために…

💡 動かない時間を減らしましょう。

- 座っている時間を減らしましょう！
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！



💡 しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！



💡 お口を清潔に保ちましょう。

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。



💡 家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ごう！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流をしましょう。

～高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況

こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

～ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

(参考資料：2020年3月日本老年医学会 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイントより)

地域包括支援センターでは、介護予防に関する相談も承っております。

岐阜市地域包括支援センター中央北

住所：岐阜市京町2丁目12番地 ☎ 058-213-0128

開所時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00

(日・祝日・12/29～1/3除く)



お気軽にご相談ください！