

# と〜かんニュース

131号

令和4年3月10日 発行

## ★コロナ禍で運動不足になっていませんか★

～広島県・コロナまん延防止等重点措置を6日に解除～

### 引きこもり生活で不活発病？

**コ** ロナ感染症が一向に収まりません。世界中がこれまでに経験したことがない状況の中にいます。外出自粛要請や緊急事態宣言、3密の回避や新しい生活様式の推奨など、日常生活も大きく変化しつつあります。

感染対策として、3回目のワクチン接種が行われていますが、皆さんワクチン接種はお済みでしょうか。

また感染防止のため、その分、出かける機会が少なくなり、家での引きこもり生活になっていませんか。

### ★健康寿命を延ばそう！！★

運動不足だと、知らない間にあなたの骨、関節、筋肉などの運動機能が衰えてきます。運動機能の衰えが進むと介護が必要になる危険性が高くなります。

日本人の健康寿命（病気で寝たきりにならない）は、女性 75,38 歳、男性 72,68 歳という調査があります。（厚労省 2019 年調査結果）

健康寿命を伸ばし、楽しい老後を過ごすためにも運動や会話が大切です。



### ロコモティブシンドローム予防

**運** 動不足から、骨、関節、筋肉などの運動機能が衰えて、介護が必要になる危険性が高くなります。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、不活発な日常生活（運動不足）の改善で防ぐことができます。



日本ロコモティブシンドローム研究会は、ロコモにならないための運動「ロコトレ」を提唱しています。

#### 開眼片足立ち

左右 1 分間ずつ、足が床につかないように一日 3 回行いましょう。また、転倒しないように必ず何かにつかまるよう注意しましょう。

#### スクワット

深呼吸をするペースで 5～6 回立ち上がります。一日、3 回以上しましょう。

#### ウォーキング

高齢者は一日 20 分程度で、5000 歩以上を目指しましょう。

# ★安全・安心のまちづくりを目指して…★

～消費者詐欺にあわないために…広島県・広島県警察だより～

健康・お金・孤独を狙っています

**悪**質業者は、高齢者の3つの不安（3K）を狙っています。

被害を防止するためには、日ごろから消費者トラブルについて、関心を持つことが大切です。

「自分は騙されん」と思っていませんか。しかし振込め詐欺の被害者では、82,1%が60歳以上の高齢者です。以下、詐欺の手口です。

## 還付金詐欺

電話で市役所の職員ですと名乗って「医療費の還付金があります。今日が手続きの期限ですので、担当者に電話してください」言われ、

その番号に電話すると「近くのATMに行つて番号を入力して下さい」といわれた。

云われるとおりに入力すると、あなたの預金からお金が引き出されます。

## 架空請求詐欺

携帯電話に「サイト利用料金が未納です。今日中に連絡しないと法的手続きをとります」というメールが届きました。

あわてて記載された番号に電話したら「登録料3万円を請求された」コンビニでプリペイドカードを買って、その番号をおしえた。

プリペイドカードの番号は、お金を渡すのと同じです。

## 訪問トラブル

「不用品を買い取ります」という電話があり、「古い洋服ならある」というと、訪問してきた業者は「貴金属はありませんか」といって、強引に買い取ってゆきました。

翌日「返してほしい」といったが、手元がないと言って泣き寝入りになった。



新成人も狙われている

**新**成人を狙った消費トラブルでは、インターネットの副業サイトで「人の悩みを聞くだけで月25万円もらえる」という仕事を見つけた。

会員登録が必要で、登録料5千円を払った。次に「個人情報保護」の名目で1万円を、暗号化料として5万円を払った。さらに8万円を求められ不審に思った。

また広島弁護士会の清水正之弁護士は、広島県内の大学生の間で被害広がっているマルチ商法に気を付けるよう呼び掛けています。

(中国新聞2/25朝刊の記事より)

## ★騙されない7つの法則★

- ① 知らない時は「いません」と断る
- ② うますぎる話は疑ってかかる
- ③ 相手の親切に惑わされない
- ④ 業者を簡単に家に入れない
- ⑤ 個人情報を明かさない
- ⑥ その場ですぐ契約しない（相談する）
- ⑦ 日ごろから詐欺に注意する

## と〜かんニュース

★企画・編集：と〜かんサポートクラブ  
広報部会

★発行者：高田 稔 (☎922-5844)

★文責：中倉 勇 (☎922-4320)

★ホームページ：こむねっとひろしま



東観音台の情報は  
ここをチェック⇒



<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/toukan/>