



# かっぱ通信



## 家に閉じこもりがちではありませんか？

閉じこもりのチェックをしてみましょう

①週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
②昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ

質問①で緑色の部分に○がついた方は、  
閉じこもり傾向が疑われます。質問②も該当している人は要注意。



### 家に閉じこもりがちな生活が続くと・・・

- 食欲がなくなり、低栄養状態になる。
- 筋力や体力が落ち、転倒や骨折、寝たきりを招くおそれがある。
- 気分の落ち込みや認知症を招くおそれがある。

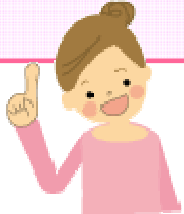


### 閉じこもりの方の1年後は・・・

閉じこもりがちな生活をしている方は、「足腰の筋力の衰え」、「低栄養」、「お口の働きの衰え」、「認知症」、「うつ」といった要介護状態になりやすいとされています。



※出典：安村誠司他、厚生省科学研究費補助金・長寿科学総合研究（平成9～10年）

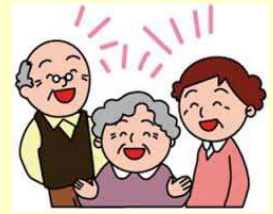


そうならない為には・・・

裏面へ→

# 予防のポイント！

①地域の集まりなどに積極的に参加し、  
人との交流を心がけましょう！



②1日30分以上、  
体を動かしましょう！



③年に一度は、  
健康診断を受けましょう！



## ■ お知らせ

詐欺に注意！



広島県内では、依然として特殊詐欺の被害が発生するとともに、その手口も巧妙化、多様化しています。平成27年度中の被害額は、約14億円で、過去最高だった平成26年に比べ約2億円減少していますが、認知件数は372件で、平成26年より増加しています。被害の状況を知って、詐欺被害にあわないよう注意しましょう！

### 最近の被害の特徴

- ・被害者の約8割が、65歳以上の高齢者（うち女性が約85%）
- ・現金送付型が増加（平成26年：約8億2,500万円（全体の約50%））

### 具体的な被害内容

- ・医療費や税金などの還付金があるとATMへ誘導
  - ・息子や孫を装い、言葉巧みに
  - ・名義貸しは犯罪などと脅して } 現金を要求
- ⇒コンビニなどから宅配便で送るのが安全な方法と説明

### 被害防止のポイント

- ・宅配便やゆうパック等での現金送付は法律で禁止 ❌
- ・「現金を送れ」は全て詐欺の手口！
- ・まず確認！冷静に！知らない人からの電話には出ない！
- ・一人で悩まず、家族や警察・地域包括支援センターに相談を！



広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階

電話：(082) 261-8588

広島市段原地域包括支援センター