

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

皆さんこんにちは。今年も暑くなりそうです。熱中症を予防して夏を乗り切りましょう！

熱中症は予防が大事！



日本の夏は、暖かく湿った空気を持つ太平洋高気圧に支配されており、気温が高いだけでなく蒸し暑いのが特徴です。さらに近年、盛夏時の暑さが一層厳しくなっています。そこで心配になるのが「熱中症」。熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

◆要因その1 環境

- ・気温、湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内 ・エアコンのない部屋
- ・急に暑くなった日 ・熱波の襲来

◆要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・糖尿病や精神疾患といった持病 ・低栄養状態 ・下痢や感染症等での脱水状態 ・二日酔いや寝不足といった体調不良

◆要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動 ・長時間での屋外作業 ・水分補給できない状況

これら3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります！

熱中症を予防するには・・・

涼しい服装、日陰を利用、日傘・帽子を使用する、水分・塩分補給をこまめにするのが大切です。

(水分・塩分の摂取量はかかりつけ医師の指示に従いましょう)



警察を名乗る電話に注意！

見守り新鮮情報

警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀していると言っている。LINE のビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われて、ビデオ通話に誘導され、警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え運転免許証を提示した。長時間通話が続き、金銭を振り込むように言われたところで、不審に思い電話を切った。個人情報の悪用が心配だ。

いったん電話を切ろう



《ひとこと助言》

- 警察を名乗る電話に関する相談が寄せられています。警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、LINE のビデオ通話に誘導し警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口です。
- 警察がLINE のメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません。
- 警察からと思われる番号でも、所属や担当者名等を聞いたうえでいったん電話を切り、警察署の連絡先を自分で調べたうえで相談しましょう。
- 簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。
- 心配な時は、お住いの自治体の消費生活センターや警察にご相談ください。

■困ったときは鈴鹿亀山消費生活センター
(TEL: 375-7611・消費者ホットライン 188)
または地域包括支援センターへご相談ください

ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」

〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー	青島・伊藤
保健師	森重
社会福祉士	高畑・横地
ケアマネジャー	椎名・堀口・山本
事務員	片川