

こんにちは

地域包括 支援センターです

Vol.5

福祉課内(内線159・160)

高齢者を狙う悪質商法にご用心！

高齢者には3つの大きな不安【お金・健康・孤独】があるといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金・貯蓄などの大切な財産を狙っています。

また、高齢者は自宅にすることが多いため、訪問販売や電話勧誘販売による被害が多いのも特徴です。トラブルに遭わないためには、きっぱり断ることが重要ですが、相手の手口を知ること大切です。

○どんな手口で近づいてくる？

▷かたり商法 有名企業や公的機関の職員のように思わせて、商品やサービスを契約させる商法。

▷点検商法 建物などを点検した上で、「大変なことになっている」などと不安にさせ、「この商品を購入すれば大丈夫」などといって契約させる商法。

▷SF商法 閉め切った会場に人を集め、日用品などをただ同然で配って雰囲気盛り上げた後、最終的に高額な商品を契約させる。催眠商法ともいう。

また、一度被害に遭った方を狙う二次被害も後を絶ちません。

○被害に遭わないためには？

▷家族や財産など個人情報を教えない。

▷要らないものははっきり断る。

▷業者からもらったチラシ、契約書や領収書、名刺などは問題解決の資料になるので、取っておく。

▷1人で契約しない。契約は、必ず家族や知人など信頼できる人に立ち会ってもらう。

▷信頼できる友人、近所の人、ケアマネジャーなどとかかわりを持ち、いつでも相談できるようにする。

高齢者の消費者被害の場合、本人がだまされたことに気付かず相談しない特徴があります。少しでも「おかしいな」「不安だな」と感じたら、お気軽に地域包括支援センターまたは次の消費生活相談窓口へご相談ください。

◆岐阜県県民生活相談センター(☎058-277-1003)

◆東濃振興局振興課(☎②1111・内線227)

みんなで楽しく食育!

9月は食生活改善普及運動月間です

近年、生活習慣病の増加が健康面における重要な課題となっています。

生活習慣病の発症と進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食習慣の改善が重要です。

9月は食生活改善普及運動月間です。この機会に自分の食生活を見直してみましょう!

良い食習慣を築くには1日3食バランスよく食べることが大切ですが、「平成20年国民健康・栄養調査」では、朝食の欠食、野菜の摂取量の不足がなかなか改善されない状況です。

☆1日の野菜摂取目標量は350g以上です。きちんと取れていますか?

野菜料理を小皿に換算すると、約5枚程度が目安です。

<野菜100gの目安量>

トマト …………… 1/2個

キャベツ …………… 2枚

ほうれん草 …… 1/2束

玉ネギ …………… 1/2個

ニンジン ……… 2/3本



食事のバランス

主食+主菜+副菜の器がそろうように食べると自然と栄養のバランスが整います。

主 菜

肉、魚、卵、豆腐など

副 菜

野菜、海藻、キノコなど

主 食

ご飯、パン、めん類など



上記を基本に、牛乳・乳製品や果物を追加してバランスアップしましょう!!

次回は…秋の味覚について紹介します。