

地域包括支援センターだより

第90号 令和3年12月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

年末年始
特に注意!

増えています! 二セ電話詐欺被害

今年は県内で被害件数が急増しています!

<岐阜県内の二セ電話詐欺発生状況>

	被害額(約)	被害件数
平成29年	3億3,000万円	229件
平成30年	2億8,000万円	125件
令和元年	2億8,000万円	126件
令和2年	2億7,000万円	150件

被害件数は平成30年に大幅に減少しましたが、令和元年以降は再び増加傾向にあります。

今年は…

令和3年 (10月末現在)	2億5,383万円	187件
------------------	-----------	------

10月末の時点で昨年の年間の被害件数を大きく超えています!

参考:岐阜県警察ホームページ

特に多発している詐欺の手口は・・・**還付金詐欺**

こんな電話がかかってきたことはありませんか?

「市役所〇〇課です。
保険料の払い戻しがあります。
封筒が届いていませんか?」
「還付金を振り込みますので、取引先の金融機関を教えてください。」



「〇〇銀行です。市役所から電話があった件について、ATMで手続きができますので、お近くのATMへ行ってください。手続き方法をお伝えしますね。」

相手の指示通りにATMの操作を行うと、犯人の口座に現金が入金されてしまうという手口です。

「ATMで還付金」 「キャッシュカードと携帯電話を持ってATMへ」
「暗証番号を教えてください」・・・こんな言葉が出たら還付金詐欺!

被害に遭わないために・・・

◆まずは相談しましょう

お金の話は一人で決めずに、家族や警察、消費生活センターなど周囲に相談しましょう。

警察相談専用電話 #9110 消費者ホットライン 188(いやや!)

◆留守番電話を活用しましょう

被害の入り口の大半は固定電話への着信だといわれています。

在宅時でも留守番電話を活用するなどして、相手が誰かを確認してから電話に出るようにしましょう。

◆対策機器を活用しましょう

通話内容を自動録音したり、警告メッセージが流れる機能が付いた機器は被害防止に効果的です。

★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

文字ならびかえ

文字を並び替えて単語を作ってみましょう!

- ① いこぞうれ →
- ② いんたけわでい →
- ③ たさせくばみん →

答えは下部にあります

★ レッツチャレンジ!! 体のトレーニングでフレイル予防 ★

肩こり解消ストレッチ

肩こりの原因の1つは、「猫背」だと言われます。猫背を改善し、肩こりを予防する運動です。

① いすに座り、手のひらを
下に向け、肩甲骨ごと両手を
前に突き出し 20 秒キープ



② 次に、両肘を肩の高さの
まま後ろに引き、あごを軽く
引いて 20 秒キープ



③ 両肘を肩より少し前に戻し、
両手を前に向けて背すじを
伸ばし 20 秒キープ



①～③を 3 回繰り返します。できれば 1 日 3 回、無理のない範囲で行いましょう。

※ 参考『筋膜リリースパーフェクトガイド』 竹井仁著

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。