

# いきいき広場

高齢者の安全と安心な暮らしを目指して



## 犯罪情報

### 電話による特殊詐欺被害が多発！！

#### みんな電話でだまされています！

多発するオレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺は、家の固定電話にかかってきます。

「私はだまされない！」と思っても、犯人はだましのプロで話も上手です。

一度電話に出ると犯人のペースに巻き込まれ、誰でもだまされるおそれがあります。

だまされないためには、まず**家の固定電話対策**から始めましょう。



電話でお金の話が出たら詐欺！

「保険料の払い戻しがある。」  
「カードを勝手に使われている。」  
「カバンをなくした。お金が必要。」

→ **サギ**



**対策を知る** 犯人と話さない工夫を！  
**電話で被害を防ごう**

#### いつでも留守番電話に設定

常に留守番電話に設定しておけば、犯人と電話で話す必要がありません。

また、録音した会話を聞くことで冷静に対処できます。



#### 「非通知」「表示圏外」の着信拒否

犯人は番号を通知しない「非通知」や「表示圏外」で電話をかけてきます。

電話番号表示サービスを契約して、「非通知」や「表示圏外」からの電話には出ないようにしましょう。

**被害を防ぐ** あやしい電話を自動判別！  
**防犯機能付き電話**

～機能～

- ★ 着信前に犯人へ警告
- ★ 自動で通話を録音
- ★ 非通知の電話を拒否 など



「どこで買えるの？」

→お近くの家電量販店で購入できます。

「値段は？」

→機種によって約8千円～3万円くらいです。一部の市町では購入の補助を行っています。お住まいの自治体にお問い合わせください。



# 広島県警察からのお知らせ

## 高齢者向けの防犯冊子

# あなたを犯罪から守る防犯の手引き

警察本部生活安全総務課では、公益社団法人広島県防犯連合会と協働し、高齢者向けの防犯冊子「あなたを犯罪から守る防犯の手引き」を作成し、県内の警察署で配布しています。

110番のかけ方や各種相談窓口、特殊詐欺や悪質商法の手口など、高齢者に身近な犯罪の対策方法をわかりやすく説明しています。

あなたの住所地を受け持つ警察署の電話番号も記入できますので、家の電話の近くに置いて、いざというときに効果的に活用してください。

【問い合わせ先】 警察本部生活安全総務課高齢者対策係

082-228-0110

**あなたを犯罪から守る防犯の手引き**

事件・事故は「110番」

110番通報をすると、係員が

- 「事件ですか？事故ですか？」
- 「いつ、どこでありましたか？」
- 「犯人の人数、特徴、逃走方法や方向は？」

などと順番に質問しますので  
あわてず・落ち着いて・ゆっくと話をしてください。

※聴覚、言語などが不自由な場合※  
ファックス110番 0120-110-842  
メール110番 hiroshima-police@beetle.ocn.ne.jp

あわてず  
落ち着いて  
110番

相談・要望は各窓口へ

( ) 警察署 住所地を受け持つ警察署の電話番号を記載してください  
( ) - -0110

●警察安全相談電話 (082) 228-9110 プッシュ回線#9110  
●悪質商法相談電話 (082) 221-4194  
【相談受付時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（休日、12/29～1/3を除く。）  
※受付：12月29日～1月3日（12/29～1/3は12/29～1/3を除く。）

●広島県生活センター (082) 223-6111  
【相談受付時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（休日、12/29～1/3を除く。）  
●消費者ホットライン (同番なし) 188 (※おとこ消費生活相談窓口)

(公社)広島県防犯連合会・広島県警察

# 健康のすすめ～心と体を元気に

テーマ：冬の脱水！寒い季節も要注意！

## 冬でもしっかり水分補給

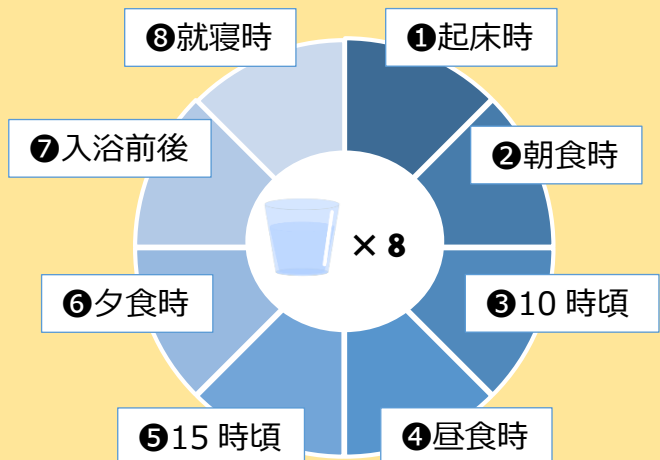
夏に起こりやすいイメージの脱水症ですが、冬でも油断できません。

冬場は寒くて水分を取る回数が減るうえ、空気の乾燥で気づかないうちに脱水状態になっていることがよくあります。

特に高齢者は、腎臓機能の低下により、水分の補給と排泄のバランスがくずれやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。



## 1日8回を目安に水分補給を



1日に必要な水分摂取量は約1～2リットルです。コップ1杯程度の量（カフェインを含まない白湯や麦茶）を8回摂ることが目安となります。