

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

パソコンに突然表示される**ウソ**の警告に注意！

ウイルス感染の警告に騙されないで！

パソコンやスマホでインターネットを使用
 中、突然「ウイルスに感染した。」という画面に
 切り替わり、警告音や音声が流れます。

表示された電話番号に連絡してしまうと、遠
 隔操作のソフトをダウンロードするように指
 示され、その後、有償サポートやウイルス除去
 費用などをコンビニの電子マネーで支払うよ
 う要求されます。

これは、**サポート詐欺**と言い、去年は被害の
 約半数が高齢者となります。


ウイルス！？
 どうしたら・・・

お金を払ったら
 直してくれる・・・？



手口を **知る** ある日突然あなたのパソコンが
ウイルスに感染！？

被害を **防ぐ** ウイルス感染+電話=詐欺！
被害防止のポイント

 ウイルスに感染し
 ました。
 至急 XXX-XXXX に
 電話してください。



慌てて電話をしてしまうと・・・

犯人



ウイルスを削除するためには、
 サポート料金としてコンビニで
 ●万円の電子マネーを買ってく
 ださい

ウイルス感染も削除も犯人のウソです！

電話をかけない！
 お金を払わない！



- ★ まずは一呼吸して落ち着く。
- ★ 偽の警告画面を閉じるか、電源を切る。
- ★ セキュリティソフトは常に最新に！
- ★ もし電話をかけてしまっても
 →個人情報を伝えない！
 →電子マネーの番号を伝えない！



広島県警察からのお知らせ

警察庁特別防犯対策監「杉良太郎」氏が県警を訪問

本年3月3日、県民への特殊詐欺被害防止に向けた広報啓発のため、警察庁特別防犯対策監の杉良太郎氏が広島県警察本部を訪問されました。

杉対策監は、全国で相次ぐ特殊詐欺被害を食い止めるため、警察庁「ストップ・オレオレ詐欺 47～家族の絆作戦～」(略称：SOS47)と題した広報啓発活動を全国で行っています。

杉対策監からのメッセージ

特殊詐欺は、被害者だけでなく、被害者の家族もバラバラにし、生きる希望をも奪う卑劣な犯罪です。

電話でお金のお話が出たら、詐欺と疑ってほしい。

知らない番号には出ないで！



健康のすすめ～心と体を元気に

テーマ：自律神経を整えて免疫力を上げよう

季節の変わり目に多い

自律神経の乱れとは？



自律神経は、身体の動きを促す交感神経と休養・回復を促す副交感神経の二種類があり、この二つのバランスが崩れると、免疫力が下がってしまいます。

自律神経の働きは、加齢とともに衰える傾向があり、さらに季節の変わり目やストレス、不規則な生活など、様々な環境で乱れやすくなります。

自律神経のバランスを整えるには、適度な運動やストレスのコントロールなど、日々の生活習慣に気をつけることが大切です。

リラックス効果をもたらす 1日15分の片付け



散らかった部屋は、自律神経を乱すストレスの原因になります。

片付ける

物が整理され、汚れた部分もピカピカに

心が晴れ晴れ

=脳がリラックスして自律神経が整う

※長時間の片付けは交感神経が過剰に高まり、逆効果です！