

# 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

### 他人にキャッシュカードを渡さないで！

### キャッシュカードはあなただけのもの



広島県内において、警察官や金融機関職員、大手百貨店店員になりすました不審電話が多数発生しています。

犯人の目的は、あなたの預貯金を狙い、  
**あなたからキャッシュカードを騙し取り、暗証番号を聞き出すこと**  
です。

あなたのキャッシュカードはあなただけのもの  
です。他人には渡さないでください。

信じるな  
キャッシュカードは  
渡さない！



### 手口を知る

### こんな電話に注意！



### 被害を防ぐ

### 一人で悩まず、慌てずに被害防止のポイント



警察官になりすました犯人から

- 犯人を捕まえたら偽造されたあなたのキャッシュカードを持っていた。

金融機関職員になりすました犯人から

- あなたの口座が悪用されている。

百貨店店員になりすました犯人から

- あなたのクレジットカードが勝手に使われている。

等と電話がかかってきます。犯人は、新しいキャッシュカードに交換する必要があると騙し、暗証番号を聞き出して、持ち去ります。

### 不審電話をブロック！

#### まずは犯人と話さないこと

- ★ 知らない番号からの電話は出ない
- ★ 留守番電話設定にしておく
- ★ 防犯機能付き電話を設置

### キャッシュカードは渡さない！

#### キャッシュカードは大事な物

- ★ 他人にキャッシュカードを渡さない
- ★ 暗証番号は教えない



# 広島県警察からのお知らせ



ロック

## 自転車に鍵をかけましょう！

**6月9日は、ロックにちなんで、自転車の鍵かけを見直しましょう！**

自転車盗は、刑法犯認知件数全体の**約2割**を占めています。

盗まれる自転車のうち、**6割以上が無施錠**です。

**必ずロック！**

- ✓ 駐輪場でも油断は禁物！
- ✓ 駐輪場に「バーラック」がある場合は、ワイヤー錠で結束！
- ✓ わずかな時間でも必ず鍵をかけましょう！
- ✓ 自宅敷地内でも盗難に注意！
- ✓ 壊れにくい鍵、ツーロックで自転車を盗難から守りましょう！



## 健康のすすめ～心と体を元気に

テーマ：高齢者のこころの健康

### 高齢者のうつ病が増えています

配偶者の死

子どもの独立

体力気力の低下

生きがいがない

等が原因で気分が塞ぐ



- 睡眠障害
- 食欲不振
- 意欲・活動力の低下
- めまい・胃痛・頭痛等の身体の不調等の症状があらわれます。

### 予防しましょう！



- **生活リズムを整えましょう！**  
～起床時間、就寝時間等を決め、規則正しい生活を送りましょう。～
- **バランス良く食事を摂りましょう！**  
～特に青魚に含まれるDHA, EPA等の不飽和脂肪酸が効果的です。～
- **地域の活動に参加してみよう！**  
～社会と接点を持ち、社会的孤立を防ぎましょう。～
- **しっかり休養を取りましょう！**  
～慣れ親しんだ場所で自分をゆっくり休ませてあげましょう。～