

気を付けよう！高齢者を狙う「悪質商法・特殊詐欺」

最近、電話をきっかけとしたトラブルや詐欺が増えています。身に覚えのない不審な電話や勧誘には十分注意しましょう。



①「光回線の変更」「電話が安くなる」の勧誘に注意 ⚠

現在契約している事業所を名乗って「今利用している回線を新しくする。通常は有料だが今回は無料」「回線を変更すれば電話代が安くなる」といった電話勧誘トラブルが多発しています。

○その場で契約や返事をせず「家族に相談します」と言って電話を切る。

○「安くなる」と言われても、高額なサポート代やオプションがついている場合があります。

○勧誘された際は、必ず事業所名やサービス名を確認し連絡先を聞いておきましょう。

②「+（プラス）」から始まる電話には出ない・掛けなおさない ⚠

「+1」「+44」など、「+」から始まる番号は国際電話です。最近、国際電話からかかってくる詐欺が増えています。

○知らない「+」からの電話には出ない・折り返さないことが一番の防犯です。

○もし電話に出てしまった場合、個人情報とは絶対に伝えず、すぐに切りましょう。

不安に思ったときは、一人で悩まずに消費者ホットラインに（局番なし「188」）または甲府市中央地域包括支援センターへ相談ください。

9月も油断禁物！「秋バテ」にご注意を

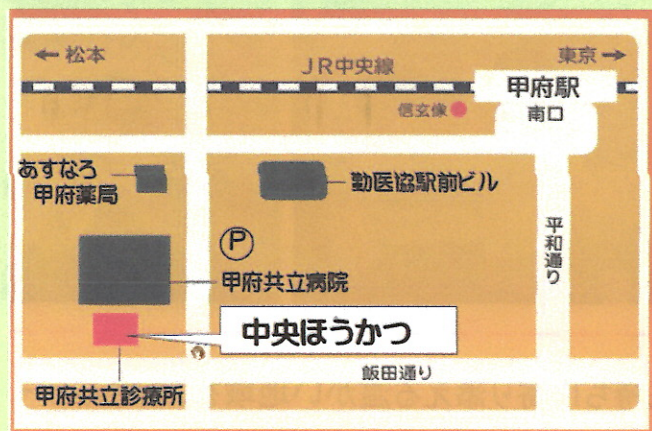
「暑さも彼岸まで」と言われますが、9月中も残暑が続き、厳しい暑さの日が多くなります。一方で、朝晩は少しずつ涼しくなり、一日のなかの「気温差」が大きくなるのがこの時期の特徴です。夏の間に溜まった疲れに加え、この激しい気温差や室内の冷えが、自律神経を乱して「秋バテ（なんとなくダルい、食欲がない、疲れやすい）」を引き起こします。

今からできる対策

一枚羽織るものを：朝晩の涼しさや、冷えすぎた室内対策にカーディガン等を活用。

湯船に浸かる：シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって自律神経をリセット。

温かい食事や飲み物：冷たいものの摂りすぎに注意し、胃腸を労りましょう。



甲府市宝 1-10-5 甲府共立診療所 3階

中央ほうかつ

65歳以上の方の健康・介護・福祉等の
総合相談窓口（甲府市から委託を受けています）

です。お気軽にご相談ください。

☎ 225-2345

