

かわらばん

発行日 令和元年6月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

特殊詐欺に注意！

特殊詐欺の被害は依然として続いています。福山市内でも平成30年に総額で1億5千万円を超える被害が発生しており、事態は深刻です。年齢問わず「自分はだまされない」と思っているにもかかわらず引がかかるのが特殊詐欺です。

なりすまし詐欺

- 電話で親族を装い、急にお金が必要になったと話しをする



還付金詐欺

- ATMでお金が返ってくる
- キャッシュカードを預かる
- お金を宅配便で送ってほしい

架空請求詐欺

- 料金が未納だから、電話をかけてほしい
- コンビニでカードを買ってほしい

ポイント といった話は詐欺の典型的な例です。電話で**お金の話**が出たら**詐欺**を疑いましょう。

- ナンバーディスプレイや留守番電話を活用し、怪しい電話には出ない。
- 防犯機能付きの電話を活用する。
- 家族からの電話は必ずかけ直す。
- いつもと違う事が起きたら、誰かに相談をする。
- なりすましを防ぐために家族で合言葉を決めておく。
などの手段をとることが有効とされています。

詐欺と思ったら
110番もしくは
#9110（警察相談ダイヤル）
いやや
188番（消費者ホットライン）

未然に防ぐためにはまず相談！

「こんなことで」と思わずに、家族や近所の人、市役所、地域包括支援センターなどへ相談をしましょう。一人で判断しないことが大切です。

福山市西南部地域包括支援センターのご案内

本センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター山南	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611
サブセンター沼隈	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555
サブセンター内海	内海町口2827	(084) 986-2400

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。

◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。

お気軽にご相談ください。

福山市西南部地域包括支援センター 第3回認知症講演会

を行いました！

平成31年3月17日(日)に『もし認知症になったらあなたは思う？ その時家族は…』と題し、認知症講演会を開催いたしました。当日は、230名という沢山の方に参加頂きました。

講演は二部構成で、第一部は「ともに歩んだ家族の思いを伝えたい」との演題で、認知症の人と家族の会 広島県支部 堀 操さんと介護福祉士と歩む会 代表理事 廣山 初江さんとの対談講演、第二部は「認知症と運転免許」の演題で、福山市西南部地区 認知症初期集中支援チームの活動報告を行いました。



参加された方からは、「心に問いかけるような対談講演だった」「本当に参加して良かった」「運転免許についても、一番関心のある内容だった」と感想を頂きました。

今後も、認知症に関する様々な活動を行なってまいりたいと思います。尚、当日の配布物が不足したことをお詫びいたします。

認知症カフェ（松永地域）のご紹介

認知症の方とご家族、地域のみなさま、専門職が集える居場所です。

・ほたるカフェ

日時：毎月第3水曜日 13:30~15:00

場所：本郷公民館

・Cafe GETA(カフェげた)

日時：毎月第1木曜日 13:30~15:30

場所：コミュニティセンター宮西

◎どちらも参加費は100円(飲み物代)。申込み不要。

◎ホームページを開設しています。かわらばんのバックナンバーも掲載していますので、下記アドレスよりご覧ください。

アドレス <http://matsunuma-med.jp/> (医師会トップページ→西南部地域包括支援センター)

重要! 自然災害の備え～防災は命を守ることを前提に行う～

キーワードは、備える、逃げる、生き残る為の防災。

災害は平時にやってきます。平成は災害が多く発生し、大きな被害が各地であいつぎました。福山市でも平成30年7月豪雨災害で河川氾濫による浸水により、市民の尊い命が失われました。いつかは災害が起こると誰もが思っています。しかし、災害への備えは何となく、後回しにしがちです。



もしもの時に避難を判断出来る人も実は、少数です。家庭や職場で防災対策を考える際「自分と家族は死なない、自分は大丈夫」と思っていないませんか？私達は、「自分だけは大丈夫」と期待する心理になりがちです。いつ発生するかわからない自然災害には、日頃からの備えが不可欠です。しっかり備え、迷わず逃げる為の知識を普段から持つようにしましょう。

1. 警報、避難勧告、避難指示はどう違うか知っていますか？

気象庁の情報	市町村の情報	取るべき行動
注意報	避難準備・ 高齢者等避難開始	すぐに避難ができるよう準備 危険区域にいる人や避難に時間がかかる人は避難開始
警報	避難勧告	非常に危険 すべての人は速やかに避難し、避難を完了させる
	避難指示（緊急）	極めて危険 命に危険が及ぶ重大な災害がすでに発生している可能性
特別警報		命を守る最善の行動を

※情報に関わらず、身の危険を感じた場合には早く避難してください。

2. どこに避難すればいいのか知っていますか？

自宅周辺のハザードマップなどを日頃から確認しましょう。ハザードマップは市役所や各支所、公民館、コミュニティセンターなどで確認することができます。また、スマートフォンのアプリなどでは、自宅の位置とあわせて確認することができます。



3. 緊急時の連絡方法は決まっていますか？

電話、インターネット、SNS は使えない可能性があります。一つの連絡方法として、災害用伝言ダイヤル「171」がありますので紹介します。

災害時伝言ダイヤルの「171」の使い方

登録する人

- ①171 をダイヤル→②1 を入力
- ③被災地の方の固定電話の番号を入力
- ④1 を入力（ダイヤル式電話は不要）
- ⑤伝言を録音(30 秒)
- ⑥9 を入力して終話

確認する人

- ①171 をダイヤル→②2 を入力
- ③被災地の方の固定電話の番号を入力
- ④1 を入力
- ⑤伝言が新しい順に再生される
- ⑥自動で終話

毎月1日、15日には練習できます。携帯電話、スマートフォンの人は各社の伝言板サービスを確認しましょう。

自然現象の発生は止められませんが、災害による被害は減らすことができます。救助はすぐ来るとも限りません。被災時に色々なことを判断するのは非常に大変です。自助（自分や家族を守る）共助（近隣住民で助け合う）で対応できるように備えたいものです。事前に被災時の行動や備蓄について確認して大切な家族、自分の命を守るようにしてください。また、家族で災害発生について具体的に話しあっておくことも大切です

防災の第一歩は「備え」です。

ヒント 揃えておこう！防災グッズリスト（一例）

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 軍手・安全手袋 |
| <input type="checkbox"/> 安全靴 | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> 油性マジック |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 | <input type="checkbox"/> ラジオ |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> 口腔用ティッシュ | <input type="checkbox"/> 毛布/エマージェンシーブランケット |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> メガネ |
| <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 水・非常食 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



必要に応じて追加しましょう

カバンなどに入れておく防災ポーチ（一例）



1. 命を守るために持っておきたいもの
LEDライト、ホイッスル、常備薬、お菓子 など
2. あると便利なもの
モバイルバッテリー、小銭、マスク、ウエットティッシュ など
3. 心がほっとするもの
お気に入りのキーホルダー、家族の写真、好きなお菓子 など