

武蔵野安心・安全ニュース No.53

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和5年4月20日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

熱中症予防は「5月」から！

救急搬送者の約6割が65歳以上!!

(R4 武蔵野消防署管内)

急に暑くなる5月は熱中症になりやすくなります。早期から熱中症予防に取り組みましょう！

熱中症予防×早期対応の5カ条

1 日頃から体調を整える

- ・食事と十分な睡眠をとりましょう。1日3食、特に肉や魚、卵などのたんぱく質をとり栄養をつけましょう。
- ・無理をせず、体調がいつもと違うと感じたら早めの受診をしましょう。



2 暑さに備えた身体づくり

- ・暑熱順化（しょねつじゅんか）と言って体が暑さに慣れ、暑さに強くなるのが大切です。そのためには、無理のない範囲で、身体を動かし適度に汗をかく習慣をつけましょう。

3 のどが渇く前に、こまめな水分補給

- ・1日あたり1.2リットルが目安です。（コップ6～8杯程度）
- ・大量に汗をかいたら、塩分もとりましょう。

4 暑さ対策を忘れずに

- ・急に暑くなった日、湿度の高い日は特に注意し、暑い時間帯の外出は避けましょう。
- ・服装の調節、日傘、帽子を上手に使用しましょう。

5 エアコンを上手に使おう

- ・高齢者の熱中症の約7割が屋内で発症しています。家の中でも対策が必要です。エアコンは早めに試運転をして、動作の確認を行いましょう。
- ・熱中症の4分の1が夜間～朝方（18時～6時）に起こっています。夜間帯も上手にエアコンを使用しましょう。

地域でのびのびラジオ体操のご案内！

現在、下記の場所で在宅介護・地域包括支援センターがサポートするラジオ体操を実施しています！参加申し込み不要です。屋外でのびのび身体を動かしてみませんか？ ※雨天は中止です。

会場	住所	曜日・時間
ゆとりえ	吉祥寺南町 4-25-5	第2火曜日・第4木曜日 午前9時～
カトリック吉祥寺教会	御殿山 1-7-8	第1・3金曜日 午前9時～
吉祥寺の杜 宮本小路公園	吉祥寺東町 1-17	第2金曜日 午前9時30分～
吉祥寺西公園	吉祥寺本町 3-7	第2・4木曜日 午前9時30分～
吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町 2-9-2	毎週月～金曜日 午前9時45分～
あおき公園	境南町 1-14	第2・4金曜日 午前9時30分～
境南中央公園	境南町 4-21	第1・3金曜日 午前9時30分～

【お問い合わせ】

*高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1846

ダメ! 特殊詐欺にあわないために〇〇しない!

特殊詐欺の被害が後を絶ちません。武蔵野市内でも令和4年に武蔵野市内で発生した特殊詐欺は、42件、現金被害額は約8,042万円でした（昨年に比べ被害額が増えています）。

「自分は大丈夫」とは思わずに対策を確認しましょう。

〇ATMで携帯電話の通話をしない、させない!

ATMで通話をしている高齢者は、還付金詐欺の被害者です。見かけたら、勇気を出して声をかけてあげてください。



〇警察官や市役所職員、銀行員を名乗る人が来ても、キャッシュカードは渡さない!

キャッシュカードを取りに来るのはニセ物です。キャッシュカードは絶対に渡さない、暗証番号は誰にも教えないようにしましょう。

〇電話にはすぐ出ない!

留守番電話機能を使い、電話の相手を確認しましょう。迷惑防止機能付電話機の利用や自動通話録音機を設置しましょう。

【自動通話録音機を市内在住で65歳以上の方に無償貸与しています】

*お問い合わせ : 安全対策課 ☎0422-60-1916

「アポ電強盗」にも注意!

「アポ電強盗」とは、警察、自治体、家族等を装い電話をかけ、現金の保管状況を聞き出した後に、強盗に押し入るものです。

➡ 防犯対策



- ・在宅中でも玄関ドア等を必ず施錠しましょう。
- ・来訪者に対しては、ドアスコープ等により目視で確認しましょう。
- ・見知らぬ来訪者には、玄関ドアを開ける前に要件を確認して、少しでも不審と感じた場合110番通報しましょう。
- ・やむを得ず、見知らぬ来訪者と対応する場合は、ドアチェーンやドアガードを付けたまま対応しましょう。
- ・自宅内に多額の現金を保管している場合は、金融機関等へ預金しましょう。

不審な電話はすぐに110番通報又は武蔵野警察署へ

【お問い合わせ】

* 武蔵野警察署

☎0422-55-0110 (代)

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課

〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話: 60-1846 FAX: 51-9218