

支援だより



令和6年度 第2号
発行者：越前市
地域包括支援センター

「アポ電」にご注意！！

～自宅の固定電話の防犯対策をしましょう～

公共機関や実在する企業名、家族などをかたり、相手を信用させて家族構成や資産状況などを聞きだしたり、所在確認をしようとする、いわゆる「アポ電」。(アポイント電話)

「アポ電」と思われる不審な電話は、振り込め詐欺や還付金詐欺のきっかけとなるだけでなく、強盗事件にも関わる可能性があると言われていています。不審な電話があれば警察などにご相談ください。

～事例～ 市役所を名乗る者から電話があり、
「還付金がある。手続きが必要なので
取引銀行と口座番号を
知らせて欲しい。」



相談機関

警察相談専用電話
「#9110」
消費者ホットライン
「188」

どうやって気をつければいいのか？

- ・自動録音機等の防犯機能付き電話機の設置
- ・在宅中でも留守番電話にしておく
- ・番号通知機能の活用などの固定電話対策をして、
知らない電話に出ないようにしましょう。

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、高齢者ご本人や家族からのさまざまな悩み事や介護に関する相談、福祉サービスについて、電話、来所、訪問にて応じます。

相談は無料、秘密は厳守します。

名 称 (所在場所)	担当地区	電話番号(24 時間対応)
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター (矢船町8-12-1)	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	22-6111
しくら 地域包括支援センター (妙法寺町413)	南地区・坂口地区 王子保地区	29-1188
あいの樹 地域包括支援センター (中央2丁目9-40)	西地区・神山地区 白山地区	42-5725
地域包括支援センター いまだて (杉尾町1-24-1)	粟田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	43-1888
地域包括支援センター 和上苑 (瓜生町33-12-2)	東地区・国高地区	23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき (家久町49)	吉野地区・大虫地区	22-7776



暑さ対策できていますか？



高齢者の特徴

1. 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者より体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

体内の水分量：成人60%→高齢者50%と減少します

2. 暑さやのどの渇きに対する感覚機能が低下しています

年齢を重ねることで、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

3. 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



熱中症を防ぐポイント

1. 「気温や湿度」を計って確認しよう

室温 25~28℃、湿度 50~60%が理想的

2. 「室内」の気温や湿度を調整しよう

エアコンや扇風機 を上手に活用

3. 「水分」を計画的にとろう

1日1.2L、1時間おきにコップ1杯が目安

4. 「お風呂や寝るときも」注意しよう

5. 「お出かけするときは」は十分に配慮しよう

帽子や日傘を使用。涼しい建物内で休息するなど

6. 「周りの人が」気をつけて声かけしよう

