

# 安佐・安佐南 地域包括だより



広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

〒731-0121

広島市安佐南区中須 2-19-6 3階

TEL (082) 879-1876 FAX (082) 879-7764

2022年4月発行 NO. 64

## 広島市安佐・安佐南地域包括支援センターって？

安佐中学校区・安佐南中学校区で、総合的に相談を受けたり、介護予防の推進、権利擁護、虐待の早期発見・防止などの支援を行うセンターです。介護保険の申請をしたい、地域のサロンを紹介して欲しい、介護のことで困っているなど、何でもお気軽にご相談ください。

- ◇ 相談は無料です。
- ◇ 秘密は厳守します。
- ◇ 職員が自宅に伺うこともできます。

## 健康寿命について知っていますか？

今、日本ではかつてない高齢化が急速に進行しています。特に75歳以上の後期高齢者が増加しています。健康的で日常生活に制限なく生活できる期間を指す「健康寿命」と「平均寿命」との間に、寝たきりなどで何らかの支援が必要となる期間が10年前後生じていると言われています。平均寿命が伸びている現在、「健康寿命」を長く保つことが重要となっています。下記の具体的な目標を参考に一つでも取り組んでみませんか？

### 《具体的な目標》

生活習慣病の早期発見・重症化予防	定期的ながん検診・健康診断を受けましょう。
栄養・食生活	毎食一皿、魚や肉・卵、大豆製品などタンパク源を取りましょう。
身体活動・運動	掃除や洗濯・体操、ウォーキングなど毎日40分は動きましょう。
休養・メンタルヘルス	十分な睡眠・休養を取りましょう。
喫煙	禁煙に取り組みましょう。受動喫煙を防ぎましょう。
飲酒	お酒は適量にしましょう。
歯・口の健康	年に1回は定期的に歯科検診を受けましょう。

参考資料：元気じゃけん広島21

**注意**

## 消費者被害防止情報

『誰でも簡単に高収入を得られる!』などの言葉に注意!  
副業サイトに関するトラブル

**事例:** インターネットで「簡単に高収入を得られる副業を紹介します!」というサイトを見かけた。1日5分の作業で10万円以上の収入が得られるという成功例が紹介されており、今なら会員登録は無料との事だったので登録した。その後、執拗な勧誘もあり契約し、コンサルティング料等を払い、説明通り作業を行ったが、収入は得られなかった。

### アドバイス

- ・「簡単」「高収入」などの興味を誘う言葉を安易に信用せず、少しでも疑問を感じたら、事業者に連絡しない。
- ・登録は無料でも手数料等の名目で、金銭を要求される場合がある。すぐに初期費用は取り返せるなどの説明に惑わされない。
- ・高圧的な態度で契約を迫る場合は、毅然とした態度できっぱりと断る。

困ったときは、一人で悩まず広島市消費生活センター  
《☎082-225-3300》までご連絡ください。



**2022年**

### <4月・5月・6月の地域包括支援センターの予定>

- 4月18日(月)13:30~14:30  
大町集会所 のびのびサロン 「私も地域もいきいき生活」
- 5月2日(月)13:30~14:30  
大町集会所 のびのびサロン 「チェアエクササイズ」
- 5月11日(水)13:30~14:30  
安東公民館 やすひがしハツラツ塾 「認知症はじめて教室」
- 6月20日(月) 13:30~14:30  
大町集会所 のびのびサロン 「認知症の方への接し方」

※コロナ感染拡大防止の関係で予定が変更になる場合があります。

お問い合わせ先

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

電話：082-879-1876

