

健康アドバイス



平川 秀三 医師
(吉備医師会から)

日本人の平均寿命は、2019年のデータで女性が87.3歳(世界2位)、男性が81.2歳(世界3位)でした。健康で自立して生きられる期間を指す健康寿命は、女性が74.79歳、男性が72.14歳と、ここ20年で元気な人が増えてきています。

一方で、ロコモティブシンドローム(移動困難、動きが減少)、サルコペニア(筋肉減少)、フレイル

今月のテーマ フレイル

フレイル予防

イル(虚弱)が要介護の危険因子として問題になっています。いずれも“よれよれ度”が老化のパターンとして話題になっており、筋肉の量・質の低下による活動性の低下が原因です。一般的に、75～80歳になると筋肉量・骨量は生理的に減少してきます。「ヒトは足から老いる」という表現も事実で、同じ年齢であれば歩く速度が早いの方が長生きするとのデータもあります。

フレイルは、年齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。以下のような状態は、フレイルであると言われています。

- ①6カ月で2～3kg、減量を意図せず体重が減少した
- ②握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満
- ③ここ2週間、訳もなく疲れた感じがする
- ④週1回以上運動をしていない
- ⑤交差点で信号が変わっても一気に渡りきれない
- ⑥椅子から5回立ち上がる運動が12秒以内にできない
- ⑦6m歩行の速度が1m/秒以下

筋肉量を増加する薬はなく、予防対策として、十分な食事摂取、運動(歩行)、基礎疾患の適切な治療が提唱されています。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

新型コロナウイルスがまん延する中、人々の善意や行政機関などの支援に乗じて悪いことを考える者が出てきています。このような時こそ冷静に考え、犯罪被害に遭わないよう気を付けましょう。今回は、メールやSMSから始まるサイバー犯罪について取り上げます。

サイバー犯罪被害防止の合言葉は、「き」興味を引くメールやSMS

サイバー犯罪被害防止の合言葉は「き・あ・い」

- 「あ」慌てさせるメールやSMS
 - 「い」急がせるメールやSMS
- です。「コロナ関連の給付金」、「荷物が届いている」、「アカウントのセキュリティの更新」、「スマホが今なら無料で」などのような内容のメールやSMSが届いたら要注意です。
- メールなどに添付のURLやファイルをクリックさせる
 - 偽サイトへ誘導したりウイルスに感染させたりして、個人情報やID・パスワードを入手する
 - 入手した情報を使って、商品購入や口座からの送金を行うなど、個人情報や財産を不正に

- 入手しようとしてきます。
- 【被害防止に関するお願い】
- まずはメールなどの内容をよく確認し、
 - 身に覚えがなければ無視する
 - 不正なものか判断が難しい場合はURLをクリックせず、インターネットで送信元の会社名などを検索して、本当にそのようなメールを送信しているのか事実確認する
 - 送信元の電話番号などをインターネットで検索する
 - 一人で悩まず、身近な人や警察に相談する
- などで、被害に遭わないよう対策を取りましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎②0110)



VOLUNTEER FIRE CORPS

総社を、守る。

総社市消防団員募集

問い合わせ 消防本部消防総務課 (☎②8342)

災害時などに市民を守るのは、消防署の職員だけではありません。地域をよく知る消防団員だからこそ、混乱した災害の場で生かされる知識や情報があります。消防団員として一緒に活動しませんか。

消防団とは	普段の活動
<p>各自治体に設けられた消防機関です。普段はさまざまな仕事に就いている人たちが、火災・風水害・震災などの際に消防活動を行います。</p> <p>市内に18の分団があり、会社員や学生など、男女問わず市内に在住か通勤の人が入団できます。</p> <p>消防団員は特別職の非常勤公務員で、年間の報酬と活動に対しての手当などが支給されます。</p>	<p>多様化する災害や救急、火災予防活動に適切に対応するため、日頃から訓練に励んでいます。</p> <p>【活動例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・災害現場での消火、救助・救出、警戒、避難誘導 ・行方不明者の捜索 ・防火水槽や消防ポンプの点検 ・車両巡回による火災予防広報 など

消費生活ワンポイントアドバイス

～消費生活に関するよくある事例にお答えします～

Q 成年年齢引き下げで契約時に注意することは？

令和4年4月に成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。それ以降18～19歳の人契約(物やサービスなどを注文)する時に注意することはありますか。

A 未成年者を保護する未成年者取消権が使えなくなる

未成年者が親の同意を得ずに契約した場合、原則「未成年者取消権」によって契約を取り消すことができました。引き下げ以降18～19歳の人適用されないこととなります。

一人で契約ができるようになる一方、その契約に対して責任を負うのも自分自身です。成年になったばかりで、社会経験が乏しい若者を狙う悪質な事業者も多いため、より一層の注意が必要です。

不安なことやよく分からないことは一人で判断せず、家族や友人、消費生活センターに相談しましょう。

消費生活相談員からのワンポイントアドバイス

- ・その契約(クレジットカードをつくる、ローンを組むなど)が本当に必要か、慎重に判断しましょう
- ・軽い気持ちで契約しないようにしましょう

不安を感じたり対処に困ったりしたら、市消費生活センターにご相談ください。

問い合わせ 市消費生活センター (☎②8527、交通政策課内)