

かけはし 第28号 令和6年1月発行



令和6年は辰年です。「辰」は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し草木が成長して活力が旺盛になる状態を表しているそうです。これまでの努力が実って夢が叶いやすい年と言い換えることもできます。なかには努力が成果につながらないこともあるかもしれませんが、努力を続ければ水面下で着実に育ち、次につながる年になると思います。本年も当センターをよろしくお願い致します。

詐欺に注意！！



その話、信用して大丈夫？冷静になって考えよう

○高額配当に当たった等、一方的に送られてくるメールや身に覚えのない請求は詐欺です。返信してしまうと個人情報漏洩してしまう危険があります。



- 県内の消費者センターに寄せられた相談のうち、60歳以上の方の割合が4割近くを占めています。（※「千葉県令和4年度の消費生活の相談の概要」より）
- 消費者被害に遭っていることに気づかず、被害が深刻化する傾向があります。
- 被害の未然防止と拡大防止には周囲の方との「つながり」が大切です。
- 些細な変化に気づいてもらえるよう普段から挨拶を交わし積極的に交流しましょう。

職業だけで初見の人をすぐ信用するのは危険！

- 警察、銀行、市役所の職員が自らクレジットカードを預かることはありません。
- 警察、銀行、市役所の職員が電話でお金を振り込ませよう指示してくることは絶対にありません。また、親族だと誤解させ、急にお金が必要になったと焦らせ、判断力を鈍らせようとしてきます。
- 一度、深呼吸して、冷静になりましょう

電話 de 詐欺被害状況(令和5年11月末)
被害件数 39件 (前年比 -16件)
被害総額 約7.220万円(前年比 -8.240万円)
(習志野警察署からのお知らせより)



津鷺健康通信👉外へ出て日光にあたりましょう！

冬になると、日照時間が短くなり日差しも弱まります。それでも年中日焼け止めクリームをかさない方も多いと思いますが、それは本当に必要でしょうか？

日光にあたることはとても大切です。前回のかけはしで配信したように、《良い睡眠》を得る為にも重要です。今回は、ビタミンDが大活躍する話を皆様へお届けしたいと思います。

ビタミンDの効果と摂り方について

ビタミンDの効果は色々ありますが、

- ① Caの吸収を促進し骨を丈夫にする
- ② 免疫力を高める

この2つは、とても大事な役割です。

ビタミンDを摂る方法は3つあります。

- ① 日光浴(紫外線)→**皮膚**でコレステロールを材料にしてビタミンD生成→体内に吸収→色々な効果を発揮します！
- ② 食事→魚やキノコ類に多く含まれてます
- ③ サプリメント→日光浴や食事から得るのが難しい場合にお勧めです

ビタミンDの働きは、主に2つ！

カルシウム
の吸収を促進



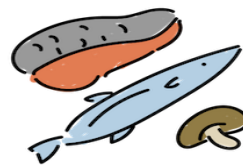
1. 骨の強化

免疫機能
をサポート



2. 免疫バランスの調整

食事や日光浴からも補えます



ビタミンDの摂り過ぎは禁物

ビタミンDを摂り過ぎると腎臓に負担がかかる他、結石等が出来やすくなります。過去に尿路結石等罹ったことのある方は、特に注意して下さい。👉摂取量の目安は $8.5 \mu\text{g}/\text{日}$

シミ・シワを気にせず日光浴する

適度な日光浴時間を守れば、シミやシワを心配せずにビタミンDを生成出来ます。地球環境研究センターより《ビタミンD生成・紅斑紫外線情報》に推奨日光浴時間が載っています。コチラのQRコードを読み込むとサイトへ繋がります♪



お勧めする日光照射時間(速報値)

観測局	横浜局
日付	2018/11/27
時間帯	12時台(後半30分)

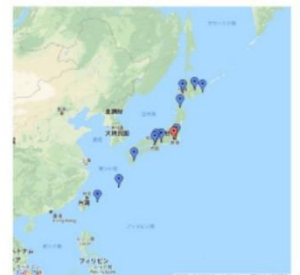
お勧めする日光照射時間は	30分	です。
日焼けしないよう	76分	以上の日光照射は避けましょう。

肌の露出部分の選択



観測局の選択

- ・落石岬局
- ・陸別局
- ・札幌局
- ・青森局
- ・つくば局
- ・**横浜局**
- ・名古屋局
- ・大津局
- ・大阪局
- ・宮崎局
- ・辺戸岬局
- ・波照間局



<お問い合わせ>

習志野市津田沼・鷺沼高齢者相談センター

電話：047-408-1600 FAX：047-408-1610

住所：習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館 1階(習志野市消防本部庁舎向かい)

開所日：月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 相談受付：午前8時30分～午後5時