

# こんなトラブルに 気をつけて

ほうかつだより 令和2年10月  
安城市地域包括支援センターひがしばた  
安城市東端町鴻ノ巣72-2  
0566-73-8210

## 注意！封書やハガキによる架空請求



実在しない省庁や裁判所から書面を送り付け

慌てさせて連絡をさせる手口の詐欺が出ています。

☆書面に書かれている連絡先には絶対に連絡しないようにしましょう。

☆1人で判断せず、家族や警察、

消費生活センター(0566-76-7749)に相談しましょう。

## 注意！通信販売における定期購入

「お試し」「1回だけ」のつもりが、1か月後にはまた商品が届き、しかも高額だった、実は定期購入だった、あるいは4回継続が条件だった、というような相談が増えています。



☆注文する前に購入・返品条件を必ず確認しましょう。

☆お困りの場合は、

消費生活センター(0566-76-7749)に相談しましょう。

※通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません

# “低栄養”を防ぎましょう

厚生労働省は、2018年国民健康・栄養調査結果を発表し、

男性高齢者の10%、女性高齢者の20%が低栄養傾向にあると発表しました。

低栄養とは、身体を動かすための必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などを作るたんぱく質が不足した状態をいいます。

## 低栄養になると…

- ・体重の減少
  - ・骨格筋の筋肉量や筋力の低下
  - ・元気がない
  - ・風邪などの感染症にかかりやすく、治りにくい
  - ・集中力や記憶力が低下する
- など様々な症状が現れます。

## 低栄養を予防するためには

## 意識してたんぱく質を摂りましょう

### 1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$$

(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます