

見守り通信

担当の民生委員

です。



見守り
新鮮情報

国勢調査をかたる 不審な電話や 訪問に注意

こ、
国勢調査?!



©Kurosaki Gen

事例1

国勢調査をかたった不審な電話があった。自動音声で「国勢調査に回答しなければブラックリストに載ります」と流れたため、不審に思って電話を切った。（70歳代）

事例2

国勢調査に必要だとのことで、高齢女性の訪問を受け電話番号を聞かれた。妻が応対して電話番号を教えた。国勢調査でこのような訪問があるのか。（70歳代）

ひとこと助言

だまされないで



見守るくん

- 国勢調査をかたる不審な電話や訪問に関する相談が寄せられています。2025年国勢調査では、9月下旬頃から調査員証を携帯した調査員が調査書類を配布します。その際、世帯主の氏名や調査票の必要枚数を確認しますが、口座情報、預貯金額等の資産状況等を聞くことはありませんので、注意してください。
- 詐欺やその他の犯罪に結びつく可能性もあります。不審だと思ったらすぐに話をやめる、電話を切るなどしましょう。
- 不審な電話や訪問があったときは、お住まいの市区町村の国勢調査担当や自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188）。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第520号（2025年9月11日）発行：独立行政法人国民生活センター

一言メッセージ



2025年 健康だより



奈良市北部地域包括支援センター 電話 0742-70-6777








朝晩が涼しく感じる季節になりました。これからの季節は乾燥しやすく、感染症にもかかりやすくなります。よく動いて、食べて、寝て、免疫力を高めておきましょう。今月は食べ物や免疫についてクイズに挑戦してみましょう。なるべく答えを見ないようにやってみましょう。



健康〇×クイズ



- 第1問 涼しくなって汗もかかないので、水分補給はそれほど必要ではない。〇か×か？
- 第2問 果物や野菜を食べないとストレスがたまりやすくなる。〇か×か？
- 第3問 鉄はビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなる。〇か×か？ 
- 第4問 ヨーグルトは食前に食べると便秘解消効果が期待できる。〇か×か？
- 第5問 生シイタケは、干しシイタケよりも栄養価が高い。〇か×か？ 
- 第6問 味噌汁を毎日飲むと、胃潰瘍の予防効果が期待できる。〇か×か？ 
- 第7問 リンゴに含まれている食物繊維は大腸がんを予防する効果が期待できる。〇か×か？
- 第8問 タマネギやネギは豚肉と一緒に食べると栄養価が高くなる。〇か×か？
- 第9問 42℃以上のお湯に30分つкаると免疫力が上がる。〇か×か？ 
- 第10問 ネギトロのネギは、野菜のネギのことである。〇か×か？
- 第11問 作り笑いをするだけで免疫力が上がる。〇か×か？ 
- 第12問 梅干しは、たんぱく質の吸収率を高める効果がある。〇か×か？



- 第1問 × 汗もかかず、喉が渇いていなくても体の水分は失われています。脱水に陥る前に、小まめにちょこちょこ飲む習慣を続けましょう。
- 第2問 ○ ビタミンCが不足するとイライラしやすくなります。両手山盛り1杯分(350g)の野菜と片手1杯分(200g)の果物は毎日食べましょう。
- 第3問 ○ 鉄が不足すると目眩や疲労感が増え免疫力も弱くなります。鉄は赤身肉・レバー・ひじき・海苔などに含まれています。ビタミンCと一緒に摂るとさらに吸収が良くなります。
- 第4問 × 胃に何も入っていないときにヨーグルトを食べても乳酸菌は胃酸にやられてしまい、生きたまま腸までたどり着けません。食後すぐにヨーグルトを食べると乳酸菌は胃酸にやられず生きたまま腸に届き便秘解消効果が期待できます。
- 第5問 × いいだけは干しシイタケにすることで栄養価がアップします。ビタミンDは、生シイタケの30倍以上あり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。
- 第6問 ○ 味噌に含まれる酵素には、消化を助ける働きがあります。そのため味噌汁を毎日飲む人は、時々飲む人・まったく飲まない人と比べて胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりにくいという研究データもあります。
- 第7問 ○ リンゴに含まれているペクチンという食物繊維は、腸内にいる腐敗菌の生育を止める作用があります。ペクチンはリンゴに多く含まれます。リンゴを毎日食べれば乳酸菌が増えて腐敗菌が増殖しにくい腸内環境を作ることができます。腸内環境がきれいになることで大腸がんのリスクも減らしてくれます。
- 第8問 ○ 玉ねぎやネギにはアリシンという成分が含まれています。アリシンは、ビタミンB₁の吸収を高め疲労回復や集中力の向上に効果があります。ビタミンB₁が多く含まれる豚肉と一緒に食べるとアリシンの効果がより高くなります。
- 第9問 × 免疫力を上げるには38～40℃のぬるめの湯に約15分間、みぞおちまでつかる半身浴が一番良い。42℃以上のお湯に長くつかると交感神経が優位になり脈拍も早くなり心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険があるので注意が必要です。
- 第10問 × ネギトロは、本来は捨ててしまう部分を寿司職人のまかないとして食べるようになったのが始まりです。マグロの身を骨の周りから削り取ることを「ネギ取る」と呼んでいたことが、その名前の由来であると言われています。
- 第11問 ○ つくり笑いをするだけで、表情筋の動きが脳に伝わりセロトニンが分泌されます。セロトニンが不足するとうつ状態になり免疫力も下がります。緊張が強い時や不安な時は表情を笑顔にするだけで気持ちが落ち着き免疫力も上がります。
- 第12問 × たんぱく質ではなく、カルシウムの吸収を助ける効果が梅干しの「クエン酸」です。カルシウムは、単体では吸収されにくい栄養素です。

野菜350gってどのくらい?

生野菜の目安量

生の野菜だと



料理にすると

野菜料理5皿に



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



貝だくさんのみそ汁



ほうれん草のおひたし



野菜炒め

果物100gの目安

エネルギー量: 約50Kcal(バナナは約100Kcal)



バナナ1本



いちご6粒



グレープフルーツ
1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ
1個



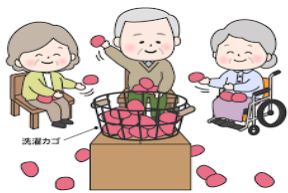
りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個



10月 行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



11月 行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30						