

見守り通信

担当の民生委員

です。



見守り 新鮮情報

スマホの広告から軽い気持ちで占いサイトに登録し、クレジットカード番号や住所などを入力した。登録料は150円ほどだった。その後全く利用していなかったのに、3回分として合計約1万5千円が引き落とされていたことが分かり、サブスク契約であることに気づいた。解約したいがサイトが英文のため内容を理解できない。

(60歳代)

海外事業者との サブスク契約!? 安易にサイトや アプリに登録しないで

サ、サブスクを…
キャンセルで…
…フリーズ!

subscription
anytime, and
cancellation will t
fect at the e
current billin

©Kurosaki Gen

ひとこと助言

注意しよう



- SNSの広告などから占いやフィットネスなどのサイトやアプリに登録したこと、意図せずサブスク(サブスクリプション)。定期的に支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できるサービス)契約となっていたという相談が寄せられています。
- 安易に登録せず、トライアルの条件やサブスクに関する記載がないかを確認しましょう。期間内に解約しないとサブスクに移行する場合もあります。
- サイトやアプリが日本語表示でも、海外事業者が運営しているケースもあります。その場合、問い合わせや解約手続きが英語であったり、解約の方法自体が分かりにくかったりすることもあり注意が必要です。
- 困ったときは、お住まいの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)。海外事業者とのトラブルは国民生活センター・越境消費者センター(<https://www.ccj.kokusen.go.jp/>)でも相談を受け付けています。

一言メッセージ



2025年 健 康 だ より 11月

奈良市北部地域包括支援センター 電話 0742-70-6777



ようやく秋らしくなってきました。涼しくなってくると湿度が低く乾燥した空気になり、感染しやすくなりますのでこれからの季節は、感染予防が大切です。今年は例年以上に、インフルエンザやコロナ感染の流行が早まっています。高齢になると重症化しやすいので、感染対策をして未然に防ぎましょう。

感染症対策の原則 ……細菌やウィルスなどの病原菌を

1. 持ち込まない
2. 持ち出さない
3. 拡げない



日常生活でできる最も重要な感染症対策

- ✿ こまめな手洗い 知らないうちに手にウィルスや細菌が付いて自分や周りの人への感染源になることがあります。
- ✿ 咳エチケット

飛沫感染 予防



症状がなくても感染している可能性が誰にでもあります。クシャミや咳、つばなどの飛沫と一緒にウィルスを放出し、別の人気が吸い込む事で感染する飛沫感染を減らしましょう。飛沫で飛ぶ細菌やウィルスの数は、1回のクシャミで約200万個、咳で10万個といわれています。

〈みんなで咳エチケット〉

接触感染 予防



感染者がクシャミや咳を手で押さえる(ウィルスが手に付着)、手を洗わないままドアノブやスイッチ等に触れたり調理する。別の人人がドアノブやスイッチ等に触れウィルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触り感染。接触感染を防ぐには、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後や食事前や帰宅時・トイレ後などこまめな手洗い(石鹼)が重要。

+こまめなうがい



- ・人が集まる場所(催し会場や地域の集まり・スーパー・デパート・病院など)・電車やバスなどの交通機関では、マスクを着用しましょう。
- ・定期的に窓を開けて、換気をする。
- ・部屋の湿度(40~60%)が望ましい。

石鹼で手洗いできない場所ではアルコール消毒をお勧めです。

体内に侵入した細菌やウィルスなどの異物から体を守る…「免疫」

✿免疫力を高めましょう…加齢とともに免疫細胞の数が減ったり、免疫細胞の活性が低下する(免疫力は20歳を過ぎると少しづつ減少し、40歳代でピーク時の50%, 70歳代で10%にまで低下すると言われています)

免疫力の低下は加齢以外にも、ストレスや環境が影響するといわれています。ストレスを貯めないように十分な睡眠と運動・バランスの良い食事・よく笑うことを心がけましょう。

*免疫力が低下すると…



- 風邪をひきやすい
- 細菌やウイルスに感染しやすい
- 口内炎ができやすい
- のどが腫れやすい
- 疲れやすい
- 肌荒れしやすい
- 病気やケガが治りにくい
- 抗生素質や予防接種が効きにくい など

*免疫力をあげるには

1.腸内環境を整える

免疫細胞の60~70%は腸にあると言われており、腸内バランスを整え、善玉菌を増やすことが免疫力アップにつながります

発酵食品

ヨーグルト、納豆、味噌、キムチやぬか漬けなどに含まれる善玉菌は腸内環境を整える



良質なたんぱく質

免疫細胞や抗体の材料になるため、肉、魚、卵、大豆製品などをバランスよく摂る



3食をバランスよく食べる

2.適度な運動

適度な運動は血液やリンパの流れを良くして、体温を上げ免疫を高める。ウォーキングやラジオ体操、ストレッチなどできることを続けましょう。



3.質の良い睡眠

規則正しい生活と質の良い睡眠は、免疫機能の維持に不可欠です。

4.ストレスの軽減

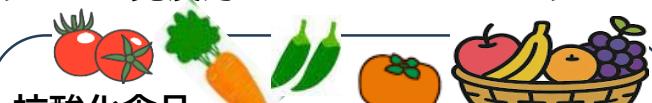
ストレスは免疫力を低下させるため、趣味を楽しみ、人とかかりわり、よく笑いましょう。

5.体を温める

冷えは血行不良を招き免疫力の低下につながります。手先や足先、腰や首周りなど冷えやすい部分を温めましょう。入浴や温かい服装などで体を温めるようにしましょう。

6.生活リズムを整える

規則正しい生活リズムや、朝日を浴びることで体内時計を整えると、自律神経のバランスを改善し免疫力向上につながります。



抗酸化食品

緑黄色野菜に豊富なビタミン(βカロテン)、ビタミンC,ビタミンEは免疫細胞を酸化ストレスから守ります。緑黄野菜や果物を毎日食べましょう



食物繊維

海藻類、キノコ類、ごぼうなどに含まれる食物繊維は、腸内環境を整え善玉菌を増やします



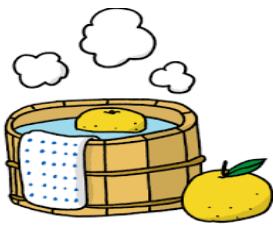
わかめ

ひじき

もずく



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						



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