

犯罪の被害にあわないために

最近、幸手警察署管内(幸手市・栗橋町)では「居空き」による被害が増えています。また、県内では「振り込め詐欺」による被害も引き続き発生していることから、埼玉県警察では「振り込め防止ウェイクアップ作戦」などの対策を講じて、被害の防止に努めています。「私は(うちは)大丈夫!」と過信せず、被害にあわないよう十分に注意してください。



あっ! オレだけど、困ったことになったんだ。
お金を A T M で振り込んでくれよ!!
(エキスパックで送ってくれよ!!)

お前が取りに来い!!

大切なお金なんだから、
自分で直接、取りに来なさい。



お前が取りに来い作戦

「振り込め詐欺」による被害の多くは、電話1本で相手の話を信用してしまい、A T M でお金を振り込んだり、エキスパックでお金を送ったりしています。

そこで、息子や孫らしい人物から現金を求める連絡があつた場合は、安易に相手の言いなりにならず、直接取りに来るように言いましょう。本当に息子や孫であれば、喜んで取りに来るはずですが、しかし「詐欺」であれば、直接受け取ることができないため、「忙しい」「時間がない」などと言い訳をして、お金を送らせたり友人や代理人を使つて受け取ろうとします。

大切な財産を守るために、どうしてもお金を渡さなければならぬのであれば、必ず本人に会い、確認するようにしましょう。また「怪しい」と思ったら速やかに警察へ通報してください。

居空きの被害が増加

最近、市内では「居空き」の発生が目立っています。

「居空き」とは、住民が家で洗濯物を干していたり、食事や昼寝をしている間に侵入する泥棒のことです。「居空き」はわずかな隙を狙つて忍び込みますので、バッグ類など持ち運びが簡単な物の盗難が多いのが特徴です。

留守の時や夜間の戸締りはもちろんですが、昼間、家にいる時でも安心せず、使

▼犯罪の発生状況

幸手市では平成21年1月～6月の間に449件の犯罪が発生しました。犯罪率(人口1,000人あたりの全刑法犯認知件数)は7.58(昨年度同時期は8.45)と県内市区町村で26番目になっています。

なお、今年上半期(1月～6月)の地区別犯罪発生状況は一覧表のとおりです。自分の住んでいる地区でどんな犯罪が多く発生しているのかを知り、ご家庭でも被害に遭わないための対策を考えてみてください。

地区名	空き巣	忍込み	自転車盗	非侵入窃盗	車上ねらい	部品ねらい	品ねらい	自販機ねらい	万引き	器物破損	その他
中	1	3	12	3	8	1	1		2	3	17
行幸		4		3	1					6	6
長倉			2	2	9	2				5	4
香日向				2	2					2	4
北			7	3	4	1			12	5	18
上高野	1		25	6	10	1			48	17	29
東	1	1	8	6	15	2	1		5	7	30
栄			11	1		1			7	5	8
権現堂川					3	1	1			2	9
吉田	1			1	3			1		2	2
八代	1	2		2	1	4				3	9

わないときはバッグや財布をきちんとしまつたり、洗濯物を干すときなどは玄関や窓の鍵をきちんと閉めるなど、日頃から被害にあわないように十分注意してください。

問合せ 幸手警察署 ☎(42)

0110 または、くらし

安全課 ☎(43) 1111 内

線 173

(5)

高齢者に限らず、熱中症には十分な注意が必要です

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置しております。お気軽にお声かけください。

相談・問合せ

◆幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内) ☎(42)8438・FAX(40)3008

担当地域: 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区

◆幸手西地域包括支援センター(西公民館内) ☎(40)3443・FAX(44)0870

担当地域: 幸手・行幸・香日向・長倉・上高野小学校区

家族みんなで 熱中症予防

▼熱中症とは?

熱中症は、体温調節機能がうまく働かなくなることによって体に熱がこもり、体内の水分・塩分のバランスが崩れることによって起こる、頭痛・めまい・吐き気・脱力感・けいれん・意識障害などの症状です。

これらは、年齢を問わず起こる症状ですが、体温調節機能が衰えてくる高齢者や体温調節機能が未発達な乳幼児は熱中症となるリスクが高くなります。

一般的に最高気温が30度を超えるようになると、33℃熱中症の患者がみられ、34℃を超えてくると急激に患者数が増加してくると言われています。急激に気温が上昇したときは体が暑さに慣れていないので注意が必要です。

Check!!

熱中症の予防策

①体調管理

睡眠不足や過労、風邪などで体力が低下しているときは、注意が必要です。

暑い季節、食欲がなくなり栄養バランスが崩れると、体力低下を招くだけでなく体内の水分・塩分バランスも崩れやすくなります。また、日頃から運動し、汗をかく習慣のある人は体力があるだけでなく、汗の量を増やすなどして体温上昇を防ぐ反応が優れているため、暑さに對抗しやすくなります。

②環境の調整

外気温と屋内温度の差が大きいと体力を消耗しやすくなります。

すくなくります。

冷房設定温度は28度を目安にし、すだれをかけるなどして直射日光を防ぎます。

冷房による冷え予防のために常に厚着をしている人もいますが、気温によって調整しやすいように脱ぎ着しやすい服を選んだり、サポーターなどを利用して足腰や膝など部分的に冷やさないようにするなど工夫します。

また、冷房の苦手な人はエアコンのドライモードや除湿機を上手に使いましょう。熱帯夜は保冷剤をタオルに包み足の付け根やわきの下にあてるのも効果的です。

服装も通気性がよく汗が乾きやすいものを選び、外出の際は、帽子や日傘を活用します。幼児や、ベビーカー、車椅子を利用している人は地面からの照り返しで余計に暑い状態になりますから特に注意しましょう。

③水分補給

暑い日には知らず知らず汗をかいていますので、こまめな水分補給が特に必要です。普段の水分補給は水やお茶など、どんな飲み物でもかまいません。また、

飲み物に限らずゼリーや食事の際の汁物からも水分をとることが出来ます。このとき、糖分や塩分の摂りすぎにならないようにバランスを考えましょう。

日常生活の中では入浴後の水分補給をお勧めします。また、運動をするときなど、汗をたくさんかくときは市販のスポーツドリンクを活用しましょう。ミネラルや糖分が含まれていて汗で失った体に必要な塩分を補給することができるので効果的です。

なお、酒類で水分を吸収したとしても、摂取した以上の量を尿で排泄してしまいます。汗で失われた水分をビールなどで補給しようとするのは間違いですので、お気をつけください。

