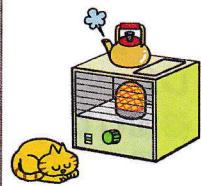




# すこやか

VOL.61 令和7年 冬  
地域包括支援センター美郷会  
枚方市北中振1-8-13  
電話：072-837-3288

2026年（令和8年）午年がやってきました。馬の蹄鉄の形より、蹄鉄のあいてている面を上に向けて置くと「幸せ」が集まる。下向きにすると嫌な事が逃げていくと言われています。また、馬は人を踏まないとの言い伝えがあり交通安全のシンボルになっています。新しい年が、皆様にとって幸多き年になりますように。



R7.11.15 (土) あけぼのみどり会

あけぼのみどり会で、ダスキンヘルスメントの方より「認知症セミナー」を開催しました。前半は講座で、後半はタブレットを使い「CogEvo」体験（認知機能トレーニングをゲーム感覚で行える）を行い、盛り上がっていました。



R7.11.18 (火) 伊加賀いきいきサロン

いきいきサロンで、三笑堂の方と共に体力測定会を開催しました。三笑堂からはAI機器を使い、立ち座り・バランス能力を評価、美郷会は握力・柔軟性の評価を行いました。役員さんもいれて22名の方が参加してくださいました。



## 健康寿命を伸ばそうシリーズ⑫

【介護保険制度の現状を知りましょう！】

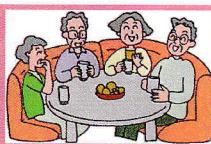
2023年度の厚生労働省の公表より、月平均のサービス受給者が初めて600万人を超えたことが分かりました。

前年比で10万人増。施設サービスは1万人増。在宅サービスは9万人増加しています。  
介護保険の給付費は、前年度比3163億円増の10兆8263億円で過去最高を更新し、利用者負担を含む費用額は同様に3%増の11兆7186億円となります。  
給付費のうち、在宅サービス全体は5兆2611億円で、前年比4.2%増。  
伸び率が高いサービスは、訪問看護が7.4%増、福祉用具購入が6.1%増、訪問介護5.1%増の状況です。

要介護要支援認定者数は、前年比14万人増の708万人となりました。大阪府は23.7%京都府は23%等近畿地方が上位を占めています。

この結果より、今後「自分なりに」どのように健康寿命を伸ばすのか、自立した生活を送るために自分や家族はどのように努力していったらいいかを考えてもらいたいと思います。  
介護保険（医療保険制度も同じ）は皆様の保険料で支え合う制度です。認定を取り利用する人が増えると介護保険料も上がっていく仕組みなので、今後保険料を増大させない為には、皆様の取り組みが大事となります。



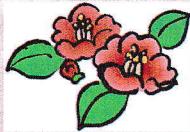


11/7(金) むくらやカフェでは、介護を担っている家族の会を行いました。

コーディネーターとして認知症介護の経験豊富な「元サービスももこ広場」の伊原管理者に来ていただき家族と共に色々な話をしていただきました。さくらウエルネスクリニックの神田先生も参加してくださいました。

次回の家族会は、R8.3/7(金)に行います。ご家族や友人の方の参加をお待ちしています。

(部屋のスペースに限りがあるので予約の電話をお願いいたします)



R7年度の特殊詐欺の認知件数(1月～9月)

認知件数：2万0057件※うち既遂：1万9552件  
(R6年度：1万4299件※うち既遂：1万3942件)

被害総額額：965億2748万2790円

(R6年度：413億3576万4750円)

R6年度と比べ倍以上の被害額になっています。

65歳以上に多い詐欺、“預貯金詐欺”

“キャッシュカード詐欺盗” “還付金詐欺”

特殊詐欺とは

被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振込みその他の方法により、不特定多数の者から現金等を騙し取る犯罪。



## 枚方市の消費被害のお知らせ

### ケース1 1個だけの購入のはずが…

#### [内容]

テレビショッピングで「ファンデーションが1個3980円」という広告を見て電話で注文した。後日、注文したファンデーションの他にファンデーションケース1個、ファンデーションの詰め替えが3個、化粧水とクレンジング各1本ずつ届き、「合計12140円のおまとめ便」と書かれた請求書が入っていた。こんなに大量の注文をした覚えがない。

#### [手口・手法]

・テレビショッピングのトラブルです。

注文する時の電話では、広告とは違う新たなコースや高級な商品を勧誘することがあります。

今回も、「おまとめ便是さらにオトクです」などと勧誘されたことが考えられます。

#### [対処法(アドバイス)]

・注文の時には、「テレビ広告で見た3980円のファンデーション1個、注文します」と伝えて、新たな勧誘ははっきりと断るようにしましょう。

・クーリング・オフ可能なケースがありますので、早めに消費生活センターに相談しましょう。

#### [その他]

・注文時の電話で定期的に商品を届ける「定期購入」の契約を勧めるケースもあります。不要な場合ははっきりと断りましょう。

消費者トラブルかなあ？と思ったら

188(いやや)へ電話！！



### ケース1 水道トラブル

#### [内容]

自宅の浴室の水栓からの水漏れがひどくなってきたので、インターネットで検索し「大阪府全域対応」と広告していた業者に電話をした。電話で値段の説明はなかったが高くて2万円くらいだろうと思っていた。すぐに業者が来て、既存の水栓を取り外し新しい水栓を取り付け、作業が終わってから44万円を請求され2万円だけ支払ったが、高額すぎる。

#### [手口・手法]

・広告には「関西最安」「見積無料」などと低価格を表示しながら、実際には様々な名目で費用を積み上げ高額な請求をしてきます。

#### [対処法(アドバイス)]

・電話した時、作業に入る前には必ず料金を確認しましょう。料金をはっきり提示しない場合は作業を断りましょう。

・金銭の支払いの有無にかかわらず、不審に思った時はできるだけ早く消費生活センターにご相談ください。広告に書いてある料金と実際の料金とに大きな開きがある場合などはクーリング・オフが出来る場合があります。

#### [その他]

・水回りトラブルだけでなく、害虫駆除、電気設備トラブル、鍵開け、などいわゆる「生活レスキューサービス」の契約トラブルが増えています。

