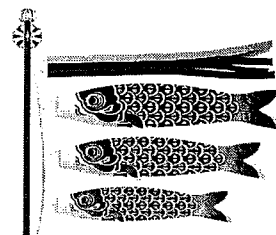


今月は、新元号となつてはじめてのセンターだよりとなります。  
緑が美しい季節となりましたが、日差しも強くなってきています。  
そろそろ紫外線対策もはじめましょう。



## 消費者トラブルにご注意ください！

5月は消費者月間です。

平成31年4月30日の天皇陛下の御退位、5月1日の新元号への改元に関連し、これに便乗した消費者トラブルが発生しています。

### ・主な手口

- ・「天皇陛下の退位を記念したアルバムを購入しないかと電話で勧誘された」
- ・「注文していないのに、皇室に関するアルバムが届いた」
- ・「改元で法律が変わるという通知が実在する団体名で届き、口座情報や個人情報を記入して返送してしまった」

### ・相談窓口

特に、高齢者がトラブルに巻き込まれていますので、家族や地域の方が高齢者を見守るようにしましょう。

迷ったときや困ったときは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

お住まいの地域の市区町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。

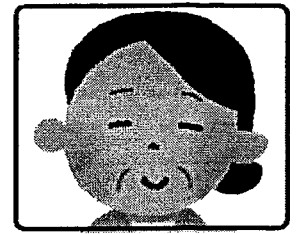
- ・消費生活ホットライン：「188(いやや!)」番

### ・事業者団体や銀行等の金融機関を装った不審な書類が届いた場合

一般社団法人全国銀行協会等の事業所団体や銀行等の金融機関を装った不審な書類が届いた場合は、警察、金融庁にご相談ください。

- ・警察相談専用電話：「#9110」
- ・金融庁金融サービス利用者相談室：「0570-016811」
- ・金融庁金融サービス利用者相談室 (IP 電話)：「03-5251-6811」

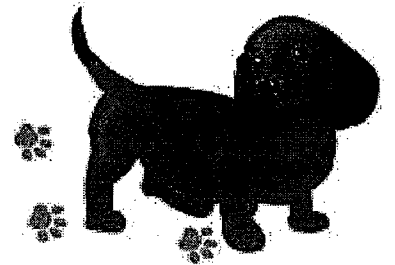
## 健康診断の結果の読み方3つのチェックポイント



健康診断の役割は、病気の早期発見だけではありません。  
健康診断の結果の読み解き方を知り、健康管理に活用しましょう。

- ① 前回と比べる・・・1回の検査結果の数値だけでなく、年ごとの変化がないかどうかにも注目しましょう。数値が基準値の範囲内であっても、前回より悪くなっている場合には、注意が必要です。
- ② 家族の結果もチェック・・・とくに思い当たることがないのにLDLコレステロールが非常に高い場合、「家族性高コレステロール血症」という遺伝性の病気の可能性があります。家族の結果とも比べてみましょう。  
また、特に遺伝性の病気がなくても、家族どうしは生活習慣が似ているため、同じような病気の要因を抱えている可能性があります。家族の結果もチェックして、病気の発見や生活習慣の改善に活かしましょう。
- ③ 食べすぎ、飲みすぎの人は特にチェック・・・普段から食べすぎる・お酒を多く飲む人では、肝機能をあらかず数値に特に問題がなくても、脂肪肝がある可能性があります。  
そのような生活習慣がある場合は、一度、腹部超音波検査を受けると良いでしょう。

## 新入職員を紹介します



はじめまして。4月からケアプランナーとして入職した奥 恵理子です。

前職は立川で在宅ヘルパーをしておりました。以前、愛全園でデイサービスの介護職員や訪問入浴、ふれあい配食をさせて頂いていました。

市内の老健でも介護職をしていた事があり、福祉の経験を今回の仕事に活かしていければと思います。

私は生まれが大阪で、野球と言えば阪神を応援する中で育ちました。

ですので家族で東京に来た時 away だったのを覚えています(^\_^)

お笑いが好きでTVで見たりライブを見に行ったりしています。

「笑うと健康に良い」と人生の大先輩たちから教わったのでポジティブに頑張りたいと思っています。

相談業務は初めてで不安ばかりですが、教えて頂きながら一つ一つ覚えていきたいです。

皆様どうぞよろしくお願いいたします。