



みんなで食べよう朝ごはん! 朝ごはんからはじめる健康づくり

「健口クラブ」を開催しました!

～いくつになっても健康な歯で食べよう～



65歳以上の方の介護予防事業として「半年前に比べて固い物が食べにくくなった」「お茶や汁物でむせる」「口の渇きが気になる」など症状がある方を対象に、口腔機能向上を目指した『健口クラブ』を開催しました。全5回のシリーズで歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、言語療法士がお口の健康を保つ指導をしました。

「おいしく食べよう、かむことの多い食品」をテーマにした講座では、口腔体操や肉や野菜を食べやすくした献立を学びました。

加齢により口腔内の変化がみられるようになっていても、調理の工夫で食べやすくなります。いくつになっても多くの食品をおいしく食べ続けるためには、定期的な歯科健診や口腔ケアをするなどお口の健康を保つことと口腔状態に合わせた調理の工夫が大切です。



【献立】

- ・豚肉のミルフィーユカツ
- ・かぶのナムル風サラダ
- ・ごはん ・生姜みそ汁



—消費者見守り情報 No.72—

～特殊詐欺、より一層の警戒を!～

☎ 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 茅野市消費生活センター ☎72-2101(内線 256)

長野県警察本部発表の平成28年11月末までの特殊詐欺発生状況より

発生状況

- 認知(警察が把握した被害)件数 206件(前年同期比 49件減)
- 被害額 約4億7603万円(前年同期比 約2億3926万円減)
- オレオレ詐欺認知件数 81件(前年同期比 34件減)
- 架空請求詐欺認知件数 63件(前年同期比 12件減)
- 還付金等詐欺認知件数 44件(前年同期比 5件増)



- 11月までの認知件数は前年より減少していますが、一昨年よりは増加しており、依然として多発傾向にあります。
- 11月の被害件数のうち半数は架空請求詐欺となっています。
- 架空請求詐欺においては、電子マネーやコンビニの決済代行システムを利用して送金させることが多くなっています。
- 特殊詐欺の電話は毎日のように県内にかかってきています。十分警戒してください。

詐欺被害者の9割が「特殊詐欺を知っていた」、8割が「自分は大丈夫と思っていた」にもかかわらず、特殊詐欺の被害にあっています。特殊詐欺被害はいつあなたの身の回りで起きるかわかりません!

昨年10月から茅野市消費生活センターにおいて富士見町民の相談も可能となっています。お気軽に相談をしてください。

また、町では特殊詐欺被害防止機器(自動通話録音装置)の設置経費に対する補助事業を行っています。わずかな自己負担で大きな効果が期待できます。ぜひ設置のご検討をお願いします。