

# だまされないで!

## 新型コロナウイルス感染症関連の

# 詐欺が急増!

新型コロナウイルス感染症に関連した詐欺が多発しています。不安な日々が続きますが、不正確な情報に惑わされないよう冷静に対処してください。少しでも不審に思ったり、トラブルに遭ったときは、一人で悩まずに消費生活センター等=右参照=にご相談ください。

### 新型コロナウイルスに関する相談事例

#### マスク関連

◆「マスクが購入できるサイトがある」というSNSの書き込みがあり、不審な通販サイトへ誘導された

! SNSの書き込みや広告の内容をうのみにせず、リンク先の通販サイトの表示や注文手続きに不審な点はないか慎重に確認してください

◆封筒に入った使い捨てマスクが届き、請求書が同封されていた。注文した覚えがなく、どうすればいいのかわからない

! 送り付けられる前に、事業者から電話連絡が無ければ、連絡したり、使用したりせずに保管し、14日間たってから処分しましょう。また、事前に電話で勧誘があり、売買契約の締結を申し込んだ場合でも、商品が届いて(契約書面を受け取って)から8日以内であれば、クーリング・オフができます

### LINEで発信 消費者庁が注意喚起メッセージ等を発信

消費者庁は、より多くの人へ直接的に情報を届けようと、「新型コロナ関連消費者向け情報」を発信する消費者庁のLINE公式アカウントを開設しています。最近の情報にアクセスできるようになるほか、消費者庁から定期的には送られる注意喚起メッセージを受け取ることができます。



LINE

【アカウント名】  
消費者庁 新型コロナ関連消費者向け情報  
【ID】@line\_caa ※@を付けて検索



### 不審に思ったり、トラブルに遭った場合は下記へ相談を

- ▶西宮・甲子園警察署…110番 または  
西宮警察署 (0798・33・0110)、  
甲子園警察署 (0798・41・0110)
- ▶消費生活センター  
☎0798・64・0999 (相談専用)  
【受付時間】午前9時~正午、午後1時~4時45分  
(日曜、祝・休日除く)

#### なりすまし

- ◆市役所職員を名乗り、電話で口座番号や暗証番号を聞かれた
- ◆「携帯電話会社を通して、新型コロナウイルス関係の給付金を配布する」とメールが届いた

! 電話やメール等で「給付金があるので個人情報や口座情報を教えてほしい」と言われたら、詐欺の疑いがあります。こうした電話はすぐに切り、メールは無視してください

#### オレオレ詐欺

- ◆息子を名乗り「会社の上司に借りたお金を返さないといけない」と電話があり、その後、上司から「新型コロナウイルスで困っているのすぐにお金を返してほしい」と言われ、現金を手渡した

! 他人には絶対に現金を手渡したり、暗証番号を教えるはけません  
家族の職場の関係者や警察等の官公庁、金融機関等を名乗る電話があっても、すぐに信じず、相手の電話番号を調べましょう。そして必ず家族の本来の番号に電話をして確認しましょう

## 毎日規則正しく過ごせていますか

# 生活リズムを整えて免疫力アップ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、室内で過ごす時間が多くなり、生活リズムが乱れている人も多いのではないのでしょうか。普段からよい生活リズムで過ごすことはもちろん、十分な睡眠とバ

ランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めることは今後の生活においても重要だと言えます。自身や家族の健康管理のためのポイントをご紹介します。

問 健康増進課 (0798・26・3667)

### 免疫力を高めるポイント

#### 👉 バランスのとれた朝食を食べよう

朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、体がだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

また、私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食を取ると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせてバランスのとれた朝食をしっかりと食べて、元気に一日を始めましょう。

#### 👉 早寝、早起きの習慣をつけよう

夕食を食べる時間が遅かったり、寝る時間が遅くて朝ギリギリまで寝ていたりすると、朝に食欲がわきません。だからといって、朝食を抜き、昼までの長い時間を空腹のまましていると、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をぼんやり過ごすこととなります。

生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。早く起きて朝食をしっかりと取り、夜も早く寝て睡眠をしっかりと取るといった生活習慣を心掛けましょう。

#### 👉 食事は量より質(栄養バランス)に気を付けよう

外出がままならない時こそ、食事は量より質(栄養バランス)に気を付けましょう。

主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・芋・海藻料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく食べ、水分も意識して取るようにしましょう。



#### 注意点

- お菓子等の食べ過ぎは避けて、不足しがちな野菜や牛乳、チーズ、ヨーグルト等も取りましょう
- 高齢者は、肉・魚などたんぱく質をしっかりと取りましょう

#### 市ホームページでライフステージ別レシピを紹介しています

市のホームページ(ページ番号:78217463)では、手軽にバランスのよい食事を取り入れてもらえるように、ライフステージ別にレシピ集を紹介しています。ぜひご活用ください!