

年金生活者支援給付金制度に便乗した詐欺にご注意ください

令和元年10月より始まった年金生活者支援給付金制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構または市区町村の職員を名乗る者から、「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないため、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてください。」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。

厚生労働省および日本年金機構では、電話でお客様の口座番号、暗証番号、マイナンバー等をお聞きすることはありません。このような電話があっても、口座番号等の個人情報を答えることのないようにご注意ください。

ご不明な点等がございましたら、函館年金事務所へお問い合わせください。

健康管理センターだより

高齢の皆さんに気を付けて欲しいこと

記：木古内町地域包括支援センター 西村 亮

2月以降は新型コロナウイルス感染症の流行のため、感染予防に努めるとともに人込みを避けたり活動を自粛したりと自宅にすることが多くなっています。

1日中テレビを見て過ごしたり、食事も抜いてしまったり、誰かと話をする事も少なくなった、そんな毎日が続くと「動かないこと（生活不活発）」により、体や頭の動きが低下してしまいます。

そのためにも以下の3つのポイントに留意しましょう。

○運動のポイント

- ・人込みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・家の中や庭でできる運動（ラジオ体操やスクワット等）を行う。
- ・家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で体を動かす。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす。

○食生活・口腔ケアのポイント

- ・3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

○人との交流のポイント

- ・家族や友人と電話で話す。
 - ・手紙やメール等を活用し交流する。
- 家でできる運動とは、「つま先あげ」「かかとあげ」「片足立ち」などで、物につかまりながら無理をせず椅子に座りながら行いましょう。

