

# 長房あんしんだより



令和7年  
1月号



## もの忘れ保健室 in 長房

最近、物忘れが気になるなあ～  
家族の事で相談したいなど  
座談と個別相談を平川病院の  
看護師と共に開催します！

2025年1月16日(木)  
13:30～15:00

【座談13:30～14:30 個別相談14:30～15:00】

場 所: シルバーふらっと相談室長房  
参加費: 無 料 個別相談は事前予約優先  
対象者: 長房町・城山手・並木町在住の方  
問い合わせ先: 042-629-2531 (シルバーふらっと相談室長房)  
共催  
医療法人社団光生会平川病院  
八王子市シルバーふらっと相談室長房  
八王子市高齢者あんしん相談センター長房

## Let, enjoy 介護予防 part50

**冬場に急増！ヒートショックにご注意**  
ついこの間会った時は元気だった人がトイレやお風呂で亡くなった…  
そんな話を聞いた事はありませんか？急激な気温の変化に身を晒すと血  
圧の乱高下によって気を失ったり心筋梗塞や脳梗塞を引き落とす、こう  
した**ヒートショック**と呼ばれる現象が一番多い時期が12月～1月。

※冬場の溺水・溺死事故は交通事故の死亡事故の約2倍！

- ・入浴の前後に水分補給で血栓防止
- ・飲食、飲酒、服薬後はすぐ入浴しない
- ・脱衣所や浴室の温度差を無くそう
- ・最初は38～40℃のぬるま湯で手足から
- ・長湯や急な立ち上がりは立ちくらみ・転倒のもと

予防のためには

## マイナ保険証に関わる詐欺！！

去年12月から現行の介護保険証が新たに発行されなくなり、今後マイナンバーカードが健康保険証としての役割を果たすようになります(現在お持ちの健康保険証はその有効期限まで利用可能です)。

こうした制度の変わり目を狙い、厚生労働省を装った詐欺の電話が確認されました。音声ガイドに従ってマイナ保険証の手続きを行わせようとし、個人情報を得ようとする等です。

厚生労働省が電話を用いて、国民の皆様へ利用登録を要求する事は一切ございません。

- ・もしマイナンバーや暗証番号を詐欺電話で答えてしまった場合、マイナンバー総合フリーダイヤルへ0120-95-0178
- ・もし不審に思った場合は、110番、または警察総合相談電話番号へ#9110

消費者被害見守り新鮮情報

新年あけましておめでとうございます。  
今年も地域の皆様と一緒に、

やさしい町づくりができるように  
「町の声を聴く」

「ともに考える」

「ともにあゆむ」

をモットーとして参ります。

2025年もよろしくお願い致します。

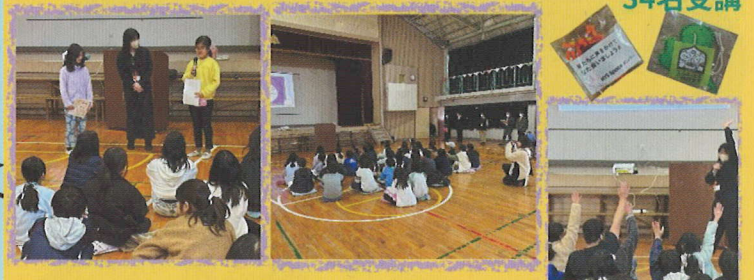
高齢者あんしん相談センター長房 職員一同



令和6年度12月12日(木)  
八王子市立横山第二小学校4年生

認知症サポーター養成講座&福祉体験を開催しました

34名受講



協力: 八王子市第12地区民生委員児童委員協議会  
(株)シルバーサポート八王子

雨天中止



## 笑いの健康体操

1/8(水)・1/22(水)  
2/12(水)・2/26(水)

10:00集合 10:15～11:00

場所 コピオ長房バス通り側軒下  
講師 松山ほごみさん

無料!

笑いの健康体操実行委員会

参加申込(高齢者あんしん相談センター長房)

☎629-2530



