

第63号

# 大浦包括だより

発行日:令和8年2月15日

発行責任者:長崎市大浦地域包括支援センター



**注意** 大浦警察署からのお知らせ！！

## 見破れ、ニセ警察官。

～本物はビデオ通話で取り調べない～



ニセ警察官詐欺に  
だまされたらいかんばい



ニセ電話詐欺等被害防止広報大使  
前川 清

- 「+」から始まる電話番号
- SNSを使って連絡する
- ビデオ通話で取調べ
- 捜査と称して送金を求める

ぜ～んぶ詐欺

お問合せ先

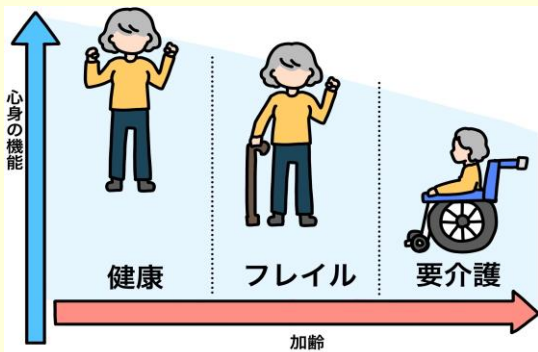


長崎県大浦警察署 095-829-0110

警察官や南高などの子どもの同級生を  
名乗る不審電話が複数報告されています！  
家族の知人を名乗る電話にも  
注意してください！



- ・電話でお金のお話が出たら、まず疑う
- ・家族を名乗る電話でもいったん切って本人に確認する
- ・『急いで』『誰にも言わないで』は詐欺のサイン
- ・キャッシュカードを渡す・暗証番号伝えるは絶対ダメ！



2月1日は『フレイルの日』でした。  
 フレイルとは、健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会との繋がりが減少した状態」のことを指します。改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。

## フレイル予防の為の食事ポイント

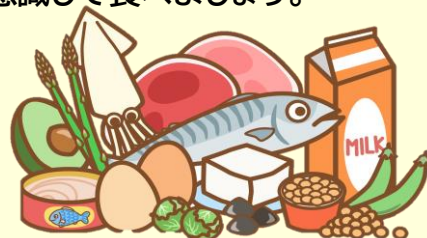
①朝・昼・夕  
1日3食食べましょう。



②主食・主菜・副菜を  
組み合わせて食べましょう。



③いろいろな食材をとりましょう。  
特に、魚や肉など「タンパク質」を意識して食べましょう。



## 体重計にのるだけの健康習慣を始めよう！

6カ月で2kg以上の意図しない体重減少があるとフレイルのサインとされます(日本版CHS基準)  
 体重減少は筋肉量の低下や栄養不足の可能性を示す指標になります。

楽しく無理なく続けよう！

- 決まった時間に量る
  - 朝起きてトイレのあとや入浴前など、生活リズムに組み込むと続けやすい。
- 記録は簡単に
  - カレンダーに丸をつけるだけ
  - スマホが苦手なら紙にメモ
  - 増減を見るだけでも健康チェックになる
- 体重と一緒に“歩数”も見ろ
  - スマホの歩数アプリや歩数計を活用



オスス\*



歩いたポイントでサービスが受けられる  
ながさき健康づくりアプリ

体重減少がある方は  
上記の食事のポイント  
の意識を！

適正体重は、健康的に過ごすための  
“ちょうどいい体重”の目安。一般的には  
BMI(体格指数)22 を基準に計算

計算式: 適正体重 = 身長(m)<sup>2</sup> × 22

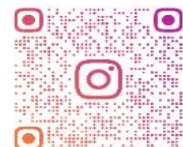
例: 身長160cm(1.60m)の場合は

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$$

適正体重は 56kgくらい

※適正体重は骨格や筋肉量の違いにより個人差がありますので  
『元気に動けるかどうか』が大切です

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。  
 ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、  
 相談ごとがありましたらお気軽にお問い合わせください。  
 Instagramで日頃の活動情報を掲載中。ぜひご覧下さい♪



(#大浦地域包括支援センター)

長崎市大浦地域包括支援センター

〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号

電話 818-8311

