

# 1月度の回覧板

- ・ 防ごう! 入浴時のヒートショック
- ・ 点検商法 あれこれ (防犯情報)
- ・ 県民のまもり (神奈川県警)

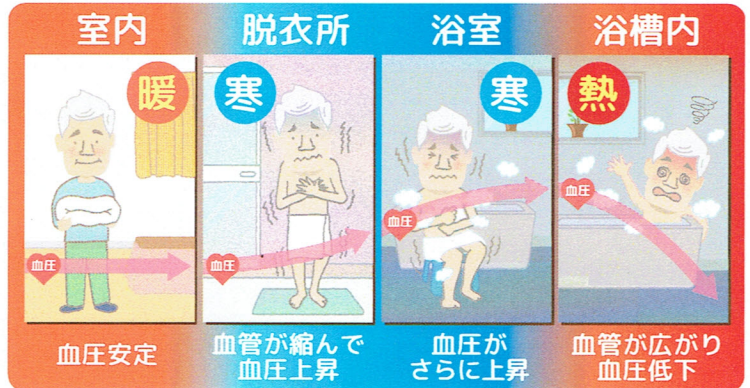
あなたのお風呂の入り方は大丈夫？

# 防ごう！入浴時のヒートショック

ヒートショックとは…急な温度変化で  
血圧が変動し、身体がダメージを  
受けること。脳卒中や心筋梗塞等の原因  
になる場合があります。



横浜市は多い！  
冬場におこる高齢者の  
入浴事故！



POINT  
1



湯はり時に  
浴室を暖める

POINT  
2



脱衣室も  
暖めておく

POINT  
3



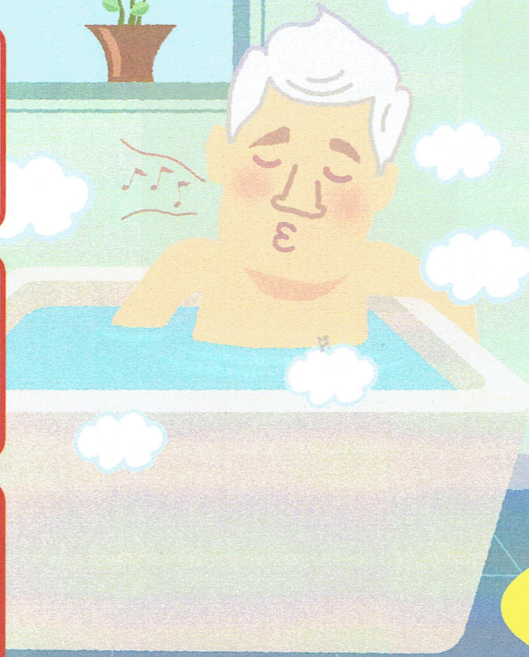
湯温設定は  
41度以下に

POINT  
4



入浴時、家族に  
一言かける

## からだに優しい！ お風呂の入り方



POINT  
5



入浴前に  
水分を摂る

POINT  
6



かけ湯を  
してから入る

POINT  
7



お湯に浸かるのは  
10分以内

特に注意！ 血圧高めの方  
普段からの血圧管理が大事！



### +POINT おうちのヒートショック対策



断熱性能の高い窓

あなたのおうちの  
あちこちに  
「寒さのわな」が…!?



よこはま健康・省エネ住宅  
推進コンソーシアムHP



トイレ・廊下・玄関を暖める



横浜市健康福祉局健康推進課  
横浜市建築局住宅政策課



【出典】



ST-PI ヒートショック



【協力】

横浜市医師会  
横浜市薬剤師会

# 点検商法あれこれ

## 悪質な点検業者に注意!

突然、訪問してきた業者が屋根や水道などの「無料点検」などと称して住宅に上がり込み、工事・点検を依頼したところ高額な修理代金を請求されるというトラブルが発生しています

## 手口の特徴

- ・ 事前の連絡がなく、突然、訪問してくる。
  - ・ 「無料点検」と説明してくる。
- ・ 工事しないとすぐに屋根が崩れるなど、必要以上に危険だと言って不安を煽る。

## 防犯のポイント

- ・ 突然訪問してきた業者には、インターフォン越しに対応するなど対面での対応はせず、また、安易に自宅に上げて点検させない。
- ・ 対応するときは、名刺をもらうなど身分確認を行う。
- ・ 点検時に修理を勧められても、その場では契約せず、家族や友人等に相談し、信用できる業者であるか確認する。
- ・ 複数の業者から見積もりを取るようになる
- ・ 金品の保管状況や個人情報等を安易に伝えない。
- ・ 断っても立ち去らない場合や不審な点があれば、警察に通報する。

# 県民のまもり

KANAGAWA PREFECTURAL POLICE



発行 令和 6 年 12 月  
神奈川県警察本部  
総務部広報県民課  
電話 045-211-1212

第319号



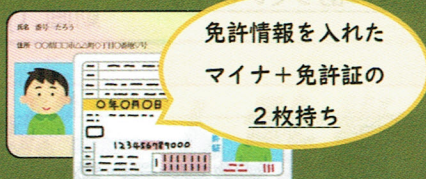
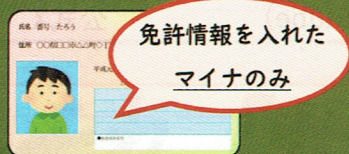
<https://www.police.pref.kanagawa.jp/>

令和7年3月24日からの

## マイナンバーカードと運転免許証の一体化手続きについて

### マイナ免許証って何が変わるの？

- ① マイナカードに免許情報を入れ、免許証として使えます
  - これから免許を取る人
  - 既に運転免許証を持っている人免許情報を、マイナカードに記録できるようになります。
- ② 申請者の希望で、3つの持ち方から選べます



マイナ免許証のみにするといいことって？

#### 住所等の変更のワンストップ化

「マイナ免許証のみ」を持つ場合には、マイナカードの署名用電子証明書やマイナポータルを利用して記載事項を正しく届け出てあれば、従来は別途必要だった、**運転免許証の本籍、住所、氏名及び生年月日を変更する時に届出が不要**となります。

マイナ免許証はこんなこともできます

#### 運転経歴情報の記録

「マイナ免許証」を保有する、無事故・無違反の「優良運転者」と、軽微な違反のみの「一般運転者」が免許の更新を行う場合、パソコンやスマートフォンなどオンライン上で更新時講習を受講することができます。



マイナ免許証の保有には、

**有効期間内のマイナンバーカードが必要です。**

もっと

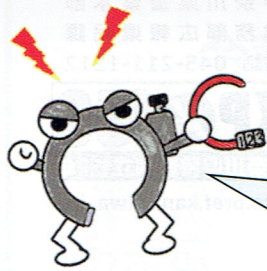


自動車等を運転するときは、

**運転免許証またはマイナ免許証の**

**いずれかを携帯することが必要です！**

「県民のまもり」は、神奈川県警察ホームページでもご覧になれます。



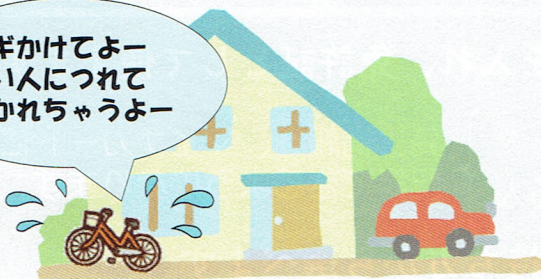
わずかな時間でも、鍵は絶対にかかけよう！  
抜き忘れにも注意してねっ

ワイヤー錠などで「ダブルロック」  
すると、盗まれにくいぞ！



# 自転車盗が多発しています！

カギかけてよー  
悪い人につれて  
いかれちゃうよー



自宅に置いた自転車も被害にあっています。  
必ず施錠しましょう！

もっと詳しい情報や、他の防犯情報はこちらから



自転車盗被害防止  
動画 (youtube)



犯罪抑止対策室  
公式X

## 特殊詐欺対策は

### 相手の肩書も疑って！

ちよつと待った!!

初めて会う人は「知らない人」！



特殊詐欺の犯人は、警察や金融機関の  
職員を装ってあなたをダマしてきます。

だから「知らない人に、現金やキャッシュ  
カードを渡してはいけません！」

ちよつと待った!!

電話の内容を疑いましょう！



電話でお金やキャッシュカードの話が  
出たら詐欺です！

不審な電話は家族や警察に相談を！



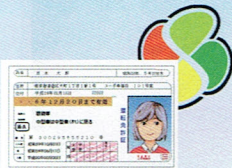
ご存知ですか

シャープ ハ レ バ レ

# 安全運転相談ダイヤル # 8 0 8 0



身体の障がいや、一定の症状を呈する病気等による  
症状のため、自動車の安全な運転に支障のある方



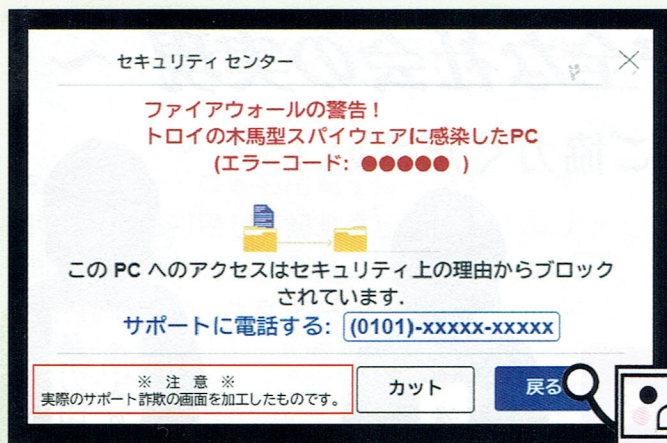
加齢による身体機能低下等のため、自動車等の  
安全な運転に不安のある方

このダイヤルでは、専門知識の豊富な職員が、安全運転の継続に必要な助言・指導のほか、  
運転免許証の自主返納制度や各種支援の教示を行っています。お気軽におかけください。

受付時間 月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始の休日を除く)

## それ「サポート詐欺」ですよ!!

パソコン画面にこんなのが出ても…慌てないで!



(詐欺の画面の一例です)

### サポート詐欺の主な特徴

インターネット閲覧中に

- ①ウイルス感染の警告を表示
- ②大きな警告音を鳴らす
- ③サポートへ連絡させる

などの方法で慌てさせ、騙します。

気をつけてくださいねっ

### どうすればいい?

- ◎ **ESC** を長押しで「閉じるボタン×」を出し、押す
- ◎ **CTRL** + **ALT** + **DEL** を同時押し

いずれかで  
インターネットを  
強制終了しましょう!



◎ 表示された電話番号には**絶対電話しない**

◎ プリペイドカードを購入するように言われても**絶対買わない**

令和6年11月25日～12月1日

## 「犯罪被害者週間」



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

「かながわ犯罪被害者サポートステーション」(通称・サポステ)は、県の犯罪被害者等支援条例に基づいて開設され、県、県警察、民間支援団体が一体となって運営しています。

犯罪の被害に遭われてお困りの方、ご家族の方、ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。様々なご相談に応じ、必要な情報や支援を提供します。

詳しくは、こちらから  
(県ホームページ)



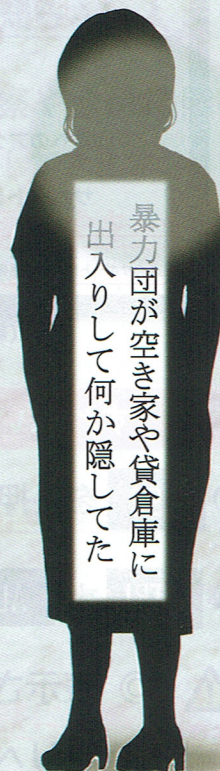
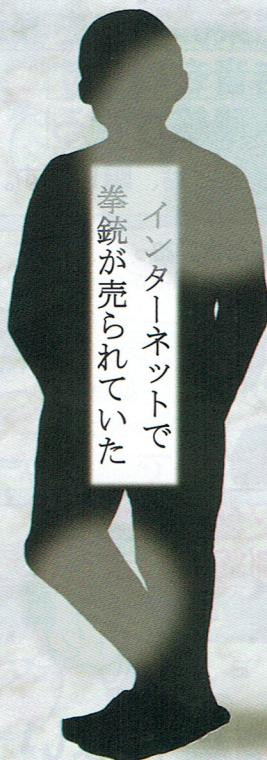
かながわ犯罪被害者サポートステーション

☎ 045-311-4727

受付時間：月～土曜日 9～17時 (祝休日、年末年始、かながわ県民センターの休館日を除く)

## ～ 拳銃のない 安全な社会の実現 ～

情報提供にご協力ください！



拳銃110番

(フリーダイヤル)

0120-10-3774

ジュウ ミナナシ

にご連絡ください

一定の条件のもと、報奨金を支払います