

だまされ
ないで!

キャッシュカードをだまし取る 詐欺被害が急増しています

問 三鷹警察署 ☎49-0110、市安全安心課 ☎内線4521

市内で、キャッシュカードの暗証番号を聞き出したうえでカードをだまし取り、現金を引き出す詐欺の被害が急増しています。被害に遭わないよう詐欺の手口と対策を確認しましょう。

キャッシュカードをだまし取る手口の例



①「三鷹警察署の〇〇ですが、詐欺の犯人を捕まえたら、あなたのキャッシュカードの情報が犯人側に漏れていました」

②「悪用されないため、すぐにカードの使用を停止しますので、暗証番号を教えてください」

③「新しいカードに変更するため、カードを預らせてください。後で銀行協会の職員が取りに伺います」



被害に遭わないためのポイント

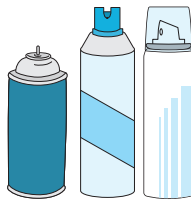
警察官や銀行協会職員などを名乗っても信じてはいけません。警察官や銀行協会職員がキャッシュカードの暗証番号を聞いたり、カードを預かることは絶対にありません。

スプレー缶・カセットボンベの火災にご注意を！ —必ず中身を使い切って、穴を開けずに「有害ごみ」へ

問 ごみ対策課 ☎内線2533

市内の家屋でスプレー缶に残ったガスが原因とみられる火災が発生しました。スプレー缶・カセットボンベは、カセットコンロなどの火気の近くには置かないでください。

また、スプレー缶・カセットボンベや使い捨てライターなどがほかのごみに混入すると、ごみ処理施設や収集車両の火災事故につながり大変危険です。これらの「有害ごみ」は必ず分別し、指定された収集日に出すようお願いします。



火災事故を起こさないためにも、次の点を必ず守ってください

- スプレー缶・カセットボンベは、捨てる前に中身の有無を必ず確認してください。中身が残っている場合は風通しの良い屋外で古い布に吹き付けるなどして、必ず使い切ってください。
- スプレー缶・カセットボンベを捨てる場合は、危険なので穴を開けないでください。
- スプレー缶・カセットボンベや使い捨てライターなどは「有害ごみ」です。ほかのごみとは別の袋に入れて出してください。



熱中症は今の時期から注意が必要です

問 健康推進課 ☎内線4203

熱中症は、暑さの厳しい真夏に注意すれば大丈夫と思われがちですが、急に気温が高くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、発汗などの反応が正常に働かず、熱中症を起こす危険があります。特に体温調節機能が低下している高齢の方や体温調節機能が未熟な乳幼児は、熱中症を起こしやすいうえに重症化しやすく、細心の注意が必要です。

熱中症を防ぐため、家庭や職場などで予防のポイントをご確認ください。

熱中症 予防の ポイント

- 炎天下や暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける
 - 水分は小まめに、十分に補給し、汗をかいたときは塩分も補給する
 - 体調が悪いときは無理をせず、小まめに休憩をとる
 - 外出時は帽子をかぶる、日傘を差すなど、直接日光に当たらないようにする
- ※エアコンの控え過ぎなどによる熱中症にもご注意ください。

労働セミナー

「病気の治療と仕事の両立支援について」

病気を理由に仕事を辞めざるを得ない方が多数いる中、病気の症状や治療の状況に合わせた働き方の先進的な取り組み、国のガイドラインの概要などについて解説します。

主 東京都労働相談情報センター国分寺事務所

日 6月21・28日の木曜日午後2時～4時

人 使用者、企業の人事・労務管理担当者、テーマに関心のある方100人

所 国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)

講 東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部長の山田晴男さんほか

申 問 同事務所 ☎042-323-8511・FAX 042-323-8512・

TOKYOはたらくネット HP <http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/>へ(先着制)

特定健診・後期高齢者健診で 年に1度の健康チェック

受診は
無料

問 健康推進課 ☎内線4212

生活習慣病の予防と早期発見、健康保持のためには、毎年継続的に健康診査を受けて健康状態を確認し、早めに対処することが重要です。市では、40歳以上の三鷹市国民健康保険加入者に「特定健診」を、後期高齢者医療制度加入者に「後期高齢者健診」を実施しています。市内約60カ所の医療機関で無料で受診できますので、ぜひご利用ください。

健診の流れ

1 受診票の送付

各健診の対象者に、誕生月ごとの受診期間に合わせて市から受診票を送付します(申し込みは不要)。

人 特定健診＝三鷹市国民健康保険に加入し、平成31年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者健診＝後期高齢者医療制度加入者(いずれも4月1日から受診日までの継続加入者)

※有料老人ホームなどに入所(入居)している方は対象外となる場合があります。

誕生月	受診期間	受診票送付時期
4～7月生まれ	9月30日(日)まで	4月下旬(送付済み)
8～11月生まれ	7月1日(日)～11月30日(金)	6月下旬
12～3月生まれ	10月1日(月)～31年2月28日(木)	9月下旬

2 医療機関への問い合わせ

各健診は、市の実施医療機関で受診する個別健診です。受診票に同封の実施医療機関一覧表を確認のうえ、希望する医療機関で受診してください。

※受診期間終了間際は混雑が予想されます。早めの受診をお願いします。

3 受診

当日は、受診票と保険証を必ずお持ちください。

※大腸がん検診などを同時に受診する場合や、健診項目以外の検査・治療(医療行為)を受けた場合は自己負担が必要です。

4 結果

健診後およそ1カ月以内に、受診した医療機関で受け取ってください。

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入した方や、対象者のうち8～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課にお問い合わせください。
※会社勤務の方やその扶養家族は、各自加入の健康保険組合などにお問い合わせください。



第52回「愛歯のつどい」

毎年6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、市と三鷹市歯科医師会では、「愛歯のつどい」を開催しています。お口の健康は全身の健康に大きく関わっています。この機会にぜひご参加ください。

日 6月9日(土)午前10時30分～午後4時

① 歯科相談(午前10時30分～午後0時30分)

歯科医師による無料相談、「お口のエチケット」ミニ講座、お口のケア個別相談会など

② 講演会「女性の口腔内健康とアンチエイジング」(午後2時～4時)

所 三鷹産業プラザ

講 ② 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長の対馬ルリ子さん

申 当日会場へ

問 ① 健康推進課 ☎内線4223、② 三鷹市歯科医師会 ☎45-2715

口腔(こうくう)がん検診

問 三鷹市歯科医師会 ☎45-2715

口腔がんは、初期では痛みを伴わない場合が多く、口内炎と区別がつかないものがあります。舌や歯茎などに治りにくい口内炎やただれなどがある方は、この機会に口腔がん検診をお勧めします。

日 6月9日(土)

人 市民50人

所 三鷹産業プラザ

申 5月30日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-29-4大蔵ビル1階 三鷹市歯科医師会」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

※6月6日(水)までに抽選結果と、当選者には検診時間などの案内通知を送付します。