



# 詐欺被害が増えています!

## 待った!! こんな電話は詐欺!



### 警察官を名乗って

多発!

- ・あなたに詐欺容疑で逮捕状が出ている。
- ・SNSで聴取する。
- ・資金調査のため、預金を指定口座に移す必要がある。



### 区役所を名乗って

- ・保険料・医療費が戻る。
- ・カードを受け取りに行く。
- ・ATMで手続きできる。



### 息子・孫を名乗って

- ・会社の書類が入ったカバンをなくした。
- ・お金を受け取りに行く。



### 電話会社を名乗って

- ・電話料金が未納のため、2時間後に電話を止めます。
- ・ガイダンスから番号を押すと、二セ警察が出る。



他に...

家族は?

職業は?

預貯金額は?

## 絶対に個人情報と言わない! 電話を切って警察に通報!

目黒警察署 防犯係 03-3710-0110  
碑文谷警察署 防犯係 03-3794-0110

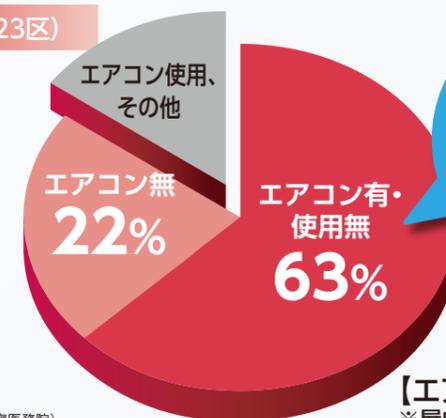


# ねっとわーく通信

## 熱中症を予防しましょう!

高温・多湿の環境で熱中症リスクは高まります。  
また、屋外だけでなく屋内でも何もしない時でも発症します。  
状態によっては救急搬送が必要となり、最悪の場合は死に至ることもあります。

令和6年 熱中症死亡者の割合 (東京都23区)



屋内で  
エアコンを使用  
していない方の  
死亡率が  
**8割以上!**

【年齢別】

(出典-東京都観測医務院)

【エアコン使用状況】  
※屋内のみ



### エアコンを上手に活用しましょう。 温度は28度を超えないように!

熱中症による死者数の9割以上が室内で亡くなっています。  
また、エアコンは起動時の消費電力が大きいので、換気中も止めない方が節電になります。

### 他にもあります 熱中症予防のポイント

#### のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう



1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後も水分補給を心がけましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



#### 食べて寝る 免疫力を高めましょう

主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜・きのこ・いもなど)をそろえてバランスを整えましょう。  
睡眠は十分にとりましょう。質の良い睡眠は、こころとからだの疲れを癒してくれます。



見守りネットワーク  
キャラクター  
「まもりん」

☑ 熱中症警戒アラートが出されていないか、区Webサイト等を確認しましょう。

☑ クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を活用しましょう。 ※熱中症特別警戒アラート発表時

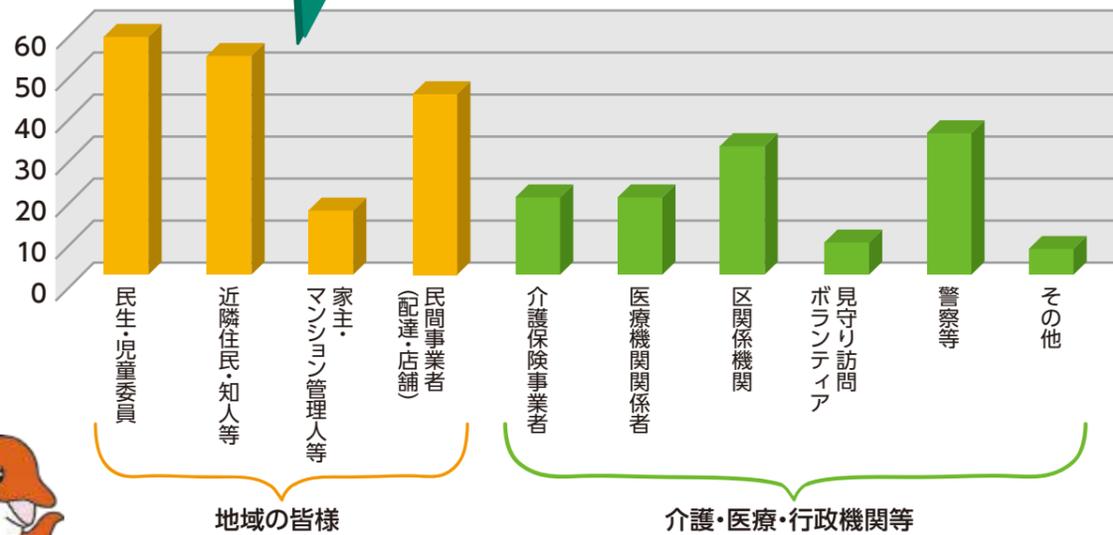


# 令和6年度 目黒区各地域包括支援センターに寄せられた、見守り・安否確認等についての相談・通報件数です。

274件



6割以上が地域の皆様からの相談です



地域の皆様

介護・医療・行政機関等

地域の皆さんの気づきで、守られる命があります。

「ちょっと気がかり」なことがありましたら、地域包括支援センターにご相談・ご連絡ください。



北部包括支援センター



東部包括支援センター



中央包括支援センター



南部包括支援センター



西部包括支援センター

### 連絡先

- 北部包括支援センター ▶ ☎5428-6891 fax:3496-5215
- 東部包括支援センター ▶ ☎5724-8030 fax:3715-1076
- 中央包括支援センター ▶ ☎5724-8066 fax:5722-9803
- 南部包括支援センター ▶ ☎5724-8033 fax:3719-2031
- 西部包括支援センター ▶ ☎5701-7244 fax:3723-3432

### 開設時間

月曜日から金曜日：午前8時30分から午後7時まで  
土曜日：午前8時30分から午後5時まで  
(祝・休日、年末年始を除く)

目黒区 包括

検索



## 目黒区の見守り事業紹介

### 見守りサポーター養成講座

令和7年冬“現場の声”をテーマに見守りサポーター養成講座を開催しました

地域をゆるやかに見守る「見守りサポーター」の養成を目的に、毎年講座を開催しています(年2回)。令和6年度第2回は「実例から考える みんなで見守るまち めぐる」をテーマに、地域で見守り活動をされている方々をゲストに迎え、「具体的で参考になった」との声をいただきました。



### 見守りめぐねっと

見守りめぐねっとに登録してくださる事業者を募集しています

新規協力団体・商店・企業を募集しています

地域の団体商店・企業などにご賛同いただき、地域の方の「ちょっと気がかり」なことに気付いた際に、地域包括支援センターに連絡していただく見守り活動に取り組んでいます。



新聞を配達しながら、2、3日新聞がたまってしまっているなど気になることがあるときは地域包括支援センターに連絡するようにしています。



新聞販売店のCさん



協力事業者へ配付するステッカー

## 地域包括支援センターでは、出張相談会を開催しています

介護、福祉、健康及び医療などに関して、より身近な地域で気軽に相談ができるよう、出張相談会を開催しています。



プライバシーに配慮し、相談は個別に伺います。

気になることや心配ごとなど、お気軽にご相談ください。

予約等は不要です。

### 令和7年度開催場所 令和7年度7月時点

北部	東部	中央	南部	西部
<ul style="list-style-type: none"> <li>駒場住区センター</li> <li>烏森住区センター</li> <li>都営大橋2丁目住宅集会所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不動いこいの家</li> <li>目黒三田会館</li> <li>高齢者センター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鷹番住区センター</li> <li>油面住区センター</li> <li>高齢者センター</li> <li>上目黒いこいの家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向原住区センター</li> <li>目黒本町社会教育館</li> <li>イオンスタイル 碑文谷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大岡山西住区センター</li> <li>東根住区センター</li> <li>自由が丘住区センター</li> </ul>

開催日等詳細は目黒区ウェブサイトをご確認ください

