

知ってますか？

正しい手洗いの仕方

手洗いはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症に対して、個人でできる大事な予防対策の一つです。1回の手洗いにかかる時間は少なくとも30秒以上が効果的ですが、消費者庁の調査では、「5～10秒」が39.7%、「30秒以上」は7.2%と少なくなっています。つい手を抜いてしまいがちな手洗いをもう一度、見直してみましょう。

手洗いの手順

1. 流水で手をぬらし
たあと、せっけん
をつけ、手のひら
をこする
2. 手の甲を洗う
3. 指先・爪の間を
念入りにこする
4. 指の間を洗う
5. 親指をねじり洗
いする
6. 手首も忘れずに
7. 水できれいに流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭く



ちょっと待って！それ、詐欺です

年々手口が巧妙になる特殊詐欺。だまされて被害に遭わないためにもどんなものがあるのか、どのように対策すればよいかを紹介します。

特殊詐欺は、振り込め詐欺、架空請求詐欺、還付金詐欺などの詐欺の総称で、特に被害の多いこの3つについて知っておきましょう。

振り込め詐欺

被害者の家族になりすまして現金を振り込ませるもの。かつての「オレオレ詐欺」。息子、息子の上司、警察、被害者、弁護士など登場人物が複数になる手の込んだものも出てきています。

対策：家族と直接連絡が取れる手段を用意し、事実関係が確認できるまでは支払わないようにしましょう。

架空請求詐欺

利用した覚えがありそうでないサービスの料金を請求し支払わせるもの。ほとんどは無視してもよい。動画サイトなどが多く、請求額が支払える範囲の金額なので支払ってしまいエスカレートすることもあります。

対策：メールや手紙などの連絡先には連絡せず、会社名をインターネットで検索するなどして詐欺でないかを確認しましょう。

還付金詐欺

役所など公的機関の職員を名乗り払い過ぎた医療費の還付があるなどと言い、被害者にATMを操作させお金を振り込ませるもの。ATMの操作に慣れない高齢者が狙われることが多い。

対策：医療費などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません。日頃からご家族の方などが注意喚起しておくことが第一歩です。

とにかく、「現金送って」や「ATMで返金」はまず詐欺だ、と考えることです。

