



阿南東部高齢者お世話センターだより



阿南市宝田町今市
金剛寺43
TEL 22-4577
FAX 22-4622

令和7年4月号

新しい年度が始まりました。

疲れをためないように適宜休息をとりましょう。

♡平均寿命が延びています♡

1990年～2021年の約30年間で、日本の平均寿命は5.8年延び、85.2歳となっています。しかし、47都道府県の最長と最短の差は拡大し、「平均寿命」と「健康寿命」の差も大きくなっています。

平均寿命は全都道府県で延びています。その延びが大きかった地域は、医療へのアクセスや生活習慣の改善など何らかの有効な取り組みを進めたと考えられ、それを共有することが格差是正に繋がるのでは？と考えられます。

2021年の最長は滋賀県で86.3歳、最短は青森県で83.4歳となっており、2.9年の差があります。「平均寿命」と「健康寿命」の差は、1990年に9.9年だったのが2021年には11.3年になっています。健康に長生きすることが今後の課題です。

徳島県では、平均寿命は1990年が79.0歳、2021年には84.3歳。健康寿命は2021年が73.2歳で1990年に比べると4.1歳伸びています。

約30年の間に、脳卒中や虚血性心疾患での死亡率は低下しています。逆に、誤嚥性肺炎などを引き起こし死亡した認知症の人は大きく増加しています。

2025年3月22日 徳島新聞より抜粋



🐧「鍛えよう、消費者力 気づく・断る・相談する」🐧

消費者庁のウェブサイト【鍛えよう、消費者力 気づく・断る・相談する】を観てみましょう。様々な動画教材やテキスト教材で、数種類のパターンの消費者被害について学ぶことができます。高齢者の催眠商法、大学生の偽装サークル、社会人の暗号資産トラブル、などです。どの教材もごく普通の生活を送っていた人が、スルスルといつの間にかトラブルに飲み込まれていく様子がリアルで、とても怖いです。どうすれば被害を防げたのか、という振り返りの動画も作られていて、やはり「人に相談する」「気づく」「きっぱり断る」などがカギになります。安易に話に乗らず、別の話題に逸らしたり、「できない」とあっさりつたえるだけで相手も引くことが分かります。

被害にあった人のインタビュー動画もあり、本人がきょうだいに相談していたり、心配した娘さんがセミナーに行かないよう説得したり、決して周囲の人と全く交流がないわけではなかった点が印象に残りました。

皆さん真面目で人当たりがよく、断ることが苦手な性格の人が多いです。また、生活環境の変化などで寂しさや不安感を持っていたりします。例えば介護をしていた夫を亡くした直後であったり、大学生が新生活を始める時期に、うまく周囲に馴染めず寂しさや不安を感じていたり・・・と、ちょっとした心の隙間に入り込んできます。

「狙われているかもしれない」と心の片隅で警戒しておくだけでも、被害を回避できると思います。自分が気をつけること、また、あらゆる詐欺被害について情報共有することが大切です。

交通事故に気をつけましょう

4月6日～15日は「春の全国交通安全運動2025」の期間です。そして、4月10日は交通事故死0を目指す日となっています。

🚗 新学期が始まる春、こどもの交通事故が多発します。横断歩道ではいったん止まり、必ず右・左を確認してわたりましょう。歩行者の違反による事故も多いとのこと。歩行者も信号無視は絶対にダメです。

横断歩道は歩行者優先です。車は、横断歩道直前での減速義務や停止義務があります。横断する際は、手を挙げるなどして意思表示をしましょう。

🚲 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。事故に遭った時の死亡する確率が減少します。また自転車は車道、左側を通行するものです。スマートフォンを使用しながらの運転は大変危険です。また、夜間はライトを点けましょう。自転車も飲酒運転は禁止です。

🍷 飲酒運転やあおり運転はとても危険な行為です。

🧠 思いやり・ゆずり合いの気持ちを持ちましょう。



周囲の人の様子の変化に注意しましょう

消費者トラブルに遭っている多くの人は、

- ・騙されている自覚がない
- ・騙されていることを知られたくない
- ・被害にあっても相談しない

等の傾向があります。そのため身近にいる人の観察と対話がかかせません。また、それまでの経緯を覚えていない、うまく説明できないこともあります。以下のことを注意しましょう

- ・未開封の段ボール箱や、未払いの請求書等がある
- ・頻繁に電話がかかってくる。電話を切れずに困っている。携帯電話やスマートフォンを気にしている
- ・お金に困っている様子がある、逆に羽振りのいい話をする。
- ・見慣れない商品や、同じものがたくさんある。
- ・集会所やセミナーなどに出向いている。見慣れない人が家に入りやすくなった。
- ・投資やビジネスの話、または占いや祈祷などの話題をよくするようになった。

