2021年　1号
上北沢あんしんすこやかセンター
職　員　紹　介

お住いの地区の担当が、今までの取り組みを生かしながら、さらに地域づくりや介護予防の啓発に努めていきます。自転車で地域を回っていることも多いので、ぜひお声かけください！



＜イラスト協力＞
小塚　秀忠様

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）とは

世田谷区が設置した高齢者のための相談窓口です。また、障害のある方や子育て中の方等の身近な相談もお受けします。社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師等の専門職員がご相談に応じます。相談に関する秘密は厳守しますのでご安心ください。

対象地域：上北沢１～５丁目、八幡山１～３丁目

【上北沢あんしんすこやかセンター連絡先】
住所：世田谷区上北沢４-３２-９
電　話　：０３-３３０６-１５１１
ＦＡＸ：０３-３３２９-１００５



新しくなりました！介護予防手帳

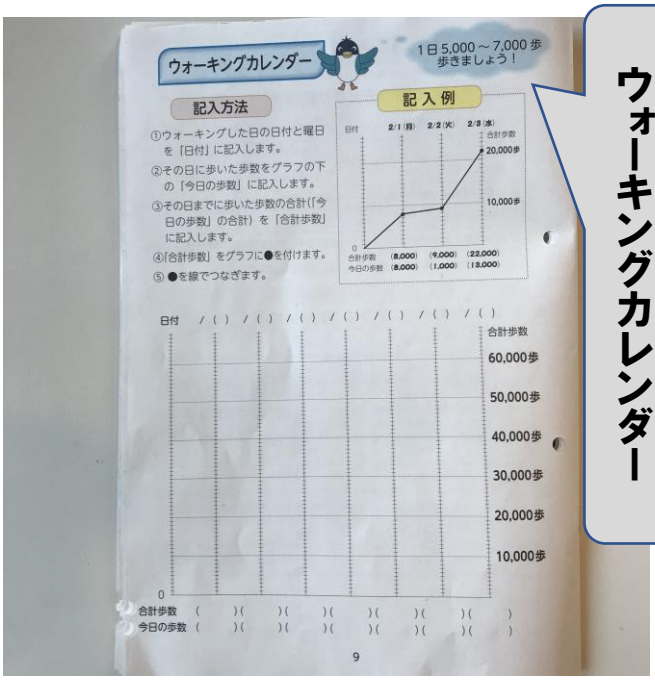
無料！

世田谷区では健康に配慮した生活を「自己管理（セルフマネジメント）」するために活用いただける「介護予防手帳」を無料で配布しています。本年度は「ウォーキングカレンダー」「口の健康」「栄養」の項目を追加し内容が充実しています。ご希望の方は、上北沢あんしんすこやかセンターまで、ご連絡ください。

栄養



ウォーキングカレンダー



- 栄養の項目では「自分の栄養状態を知ろう」「何をどのように食べるか」等、振り返りができる「食品群チェック」があります。イラストが多く分かりやすいです。
- ウォーキングカレンダーでは１日の歩数を合計しグラフにできます。日々の変化が見えることで、意欲を高めたり目標を立てたりすることができます。

注意！新型コロナワクチン詐欺



新型コロナワクチンの接種に便乗したトラブルや悪質商法には注意が必要です。

＜相談事例＞

① 「新型コロナワクチンが接種できる。後日全額返金されるので 10 万円を振り込むように」との不審な電話がかかってきた。

② 「新型コロナウイルス予防接種が優先的に打てる」といった内容のメールが届いた。大臣名が記載されているほか、URL も記載されており、不審だ。

あれ？怪しいなと思ったら

- 新型コロナワクチン接種詐欺　消費者ホットライン
  0120-797-188　10 時～16 時（土曜、日曜、祝日を含む）
- **世田谷区消費生活センター**　高齢者（65 歳以上）相談専門電話
  03-5486-6501　10 時～16 時 30 分
  （土曜は 15 時 30 分、日曜は休み）