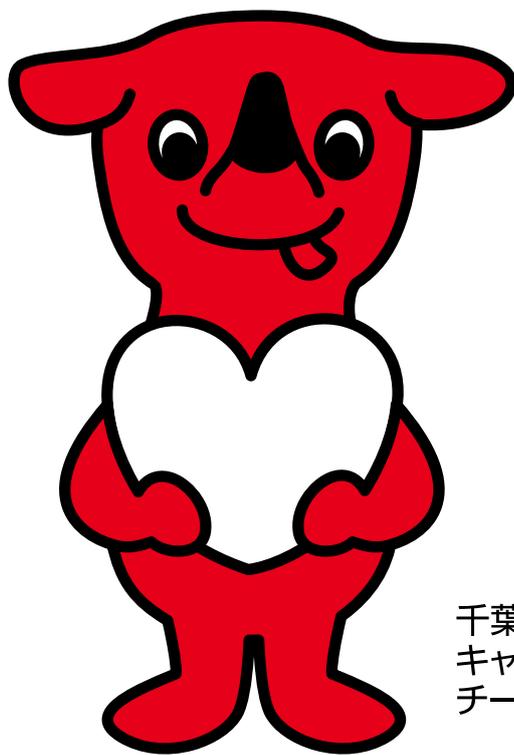


高齢者の 安全・安心ガイドブック



千葉県マスコット
キャラクター
チーバくん

千葉県・千葉県警察



「STOP!電話 de 詐欺」(電話による詐欺にあわないために)

息子さんやお孫さんをかたる電話が来たら	3
キャッシュカードや銀行の口座の話をされたら	3
還付金の話をされたら	4
身に覚えのない請求をされたら	4
はじめよう! 4つの電話 de 対策	5

消費者トラブルにあわないために

必ずもうかるなどと投資話をされたら(利殖商法)	6
「会員を勧誘すれば利益が上がる」と言われたら(マルチ商法)	6
悪質な訪問買い取り(押し買い)	7
お試したと思ったら定期購入だった(通信販売)	7
注文していない商品が突然届いた(送り付け商法)	8
「無料で点検」と訪問してきた業者と高額な契約	8
雰囲気流されて高額商品を購入(催眠商法・SF商法)	9
あなたを守る「あんしん心得5か条」	9

住まいや自分の身を守るために

きちんと戸締りをしていますか	10
泥棒に狙われない家にするには	10
ドアや窓ガラスの対策をしていますか	10
みんなで見守る!「プラス防犯」	11
ひったくりからあなたを守る4つのポイント	11

交通事故にあわないために

歩いて外出するとき	12
自転車を利用するとき	13
自動車を運転するとき	14
ゼブラ・ストップを知っていますか	15

「STOP!電話 de 詐欺」(電話による詐欺にあわないために)

☎ 息子さんやお孫さんをかたる電話が来たら…

相手は**本当の**息子さんやお孫さんですか？



- 息子さんやお孫さんをかたる電話の相手が、学校や職場の名前を出しても、うのみにしない!
- 新しい電話番号を告げられても、元の電話番号に電話をかけて確認する!
- 犯人は息子や孫ではないことがバレないように、他人を利用して顔をみせません。

☎ キャッシュカードや銀行の口座の話が来たら…

「キャッシュカードを預かります」は**詐欺!!**



- 通帳・キャッシュカードは絶対に渡してはいけません!
- 他人に暗証番号を教えるはいけません!

☎ 還付金の話をされたら…

税金が還付される？ ATMで手続き？ その話は本当ですか？



- 相手が名乗った役所に電話をして確認をしましょう！
- ATMを操作して還付金が振り込まれることはありません！

☎ 身に覚えのない請求をされたら…

登録した覚えのない有料サイトから**利用料**の督促？



- **相手にしない! 支払わない!**
全く利用していないアダルトサイト・出会い系サイトなどの利用料金や、借りていない借金の返済を求めるメールやはがきが届いても、相手にしてはいけません。
一切支払わず無視をしましょう。

はじめよう! 4つの電話^で対策



被害を防止する一番の方法は、**犯人からの電話に出ない**ことです!

家の電話機に対策を施し、詐欺電話をシャットアウトしましょう。

はじめよう
1

留守番電話機能

常に留守番電話設定にしておくことで、不審な電話に出なくて済み、詐欺被害を予防できます。

はじめよう
2

番号通知サービス

相手の電話番号が表示されるので、電話に出る前に知っている相手か確認できます。

はじめよう
3

警告・通話録音機能

かかってきた電話に自動応答し、相手に「通話内容を録音する」とメッセージを流して警告します。
詐欺犯は通話の録音を嫌がります!

はじめよう
4

迷惑電話対策サービス

警察などの情報をもとに、迷惑電話を自動判別して呼び出し音を鳴らさずブロックします。

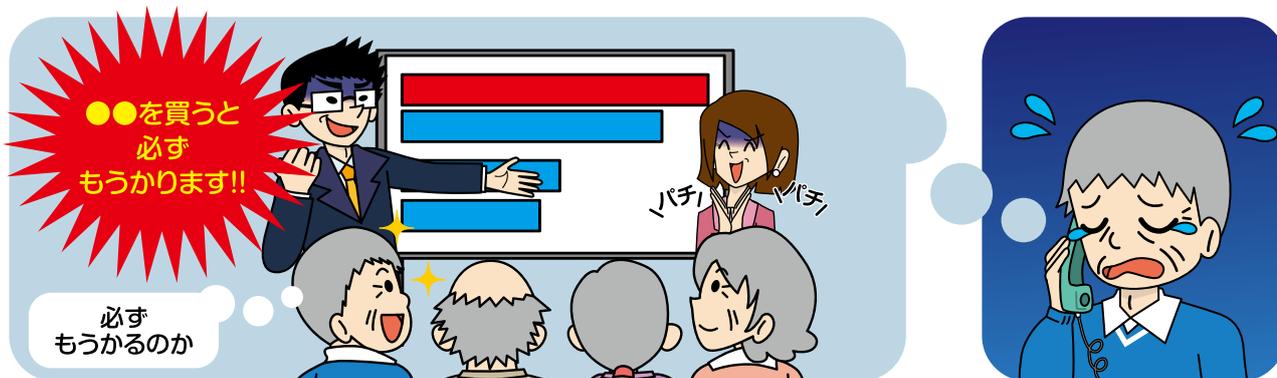
紹介した機能は、メーカーや製品によって名称・内容が異なります。
詳しくは、お近くの販売店にお問合せください。

※一部のサービスは有料です。お使いの電話機によってはサービスに対応していない場合があります。

消費者トラブルにあわないために

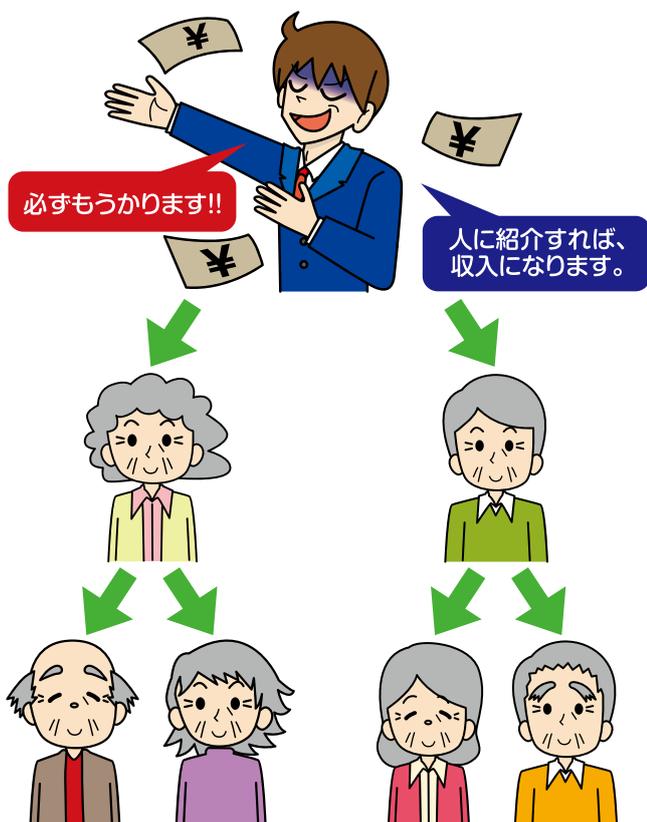
必ずもうかるなどと投資話をされたら（利殖商法）…

**「絶対にもうかる!絶対に損はしない!」
うまい話にだまされないで!!**



- 電話や訪問、ネット動画等で、もうかることを強調して投資を勧める利殖商法です。実態がない投資話や「高額収入を得るためのノウハウ」と称する情報商材等も多くトラブルになっています。
- 数百万円を振り込んだ後、業者と連絡がとれなくなったケースもあります。「うまい話は罠」と疑い、決してだまされないでください。

「会員を勧誘すれば利益が上がる」と言われたら（マルチ商法）…

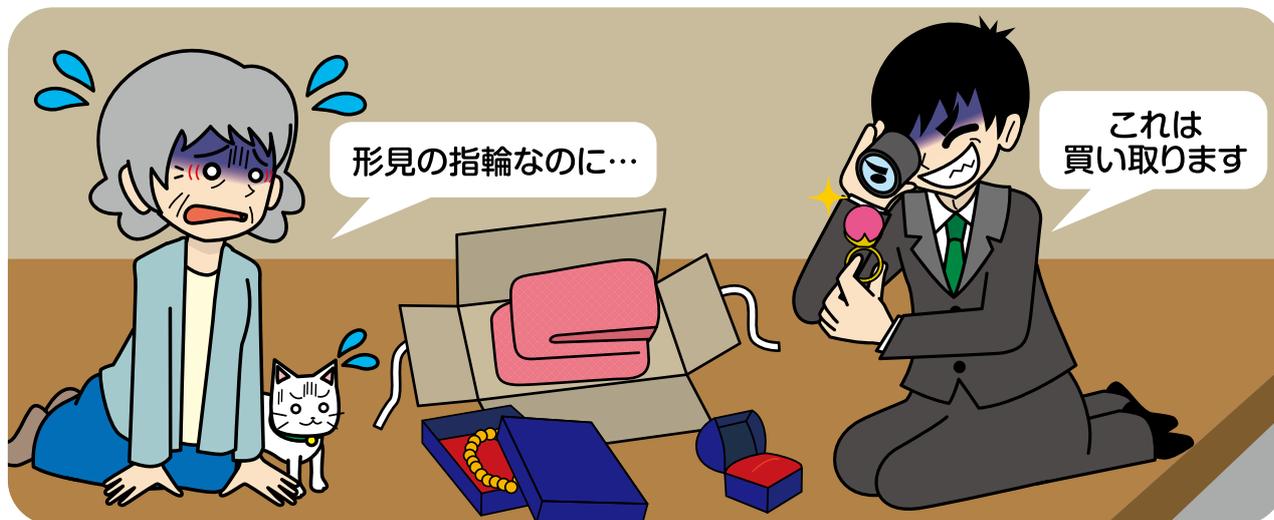


**人に紹介するだけでも
もうかる!?**

- 健康食品や化粧品などの商品を購入して、次は自分が新たな買い手を探し、買い手が増えることに利益が入る取引形態を「マルチ商法」といいます。
- 「必ずもうかる」と誘われますが、買い手は簡単には見つかりません。知人や友人など、断りにくい人から誘われても、きっぱり断りましょう。

悪質な訪問買い取り（押し買い）

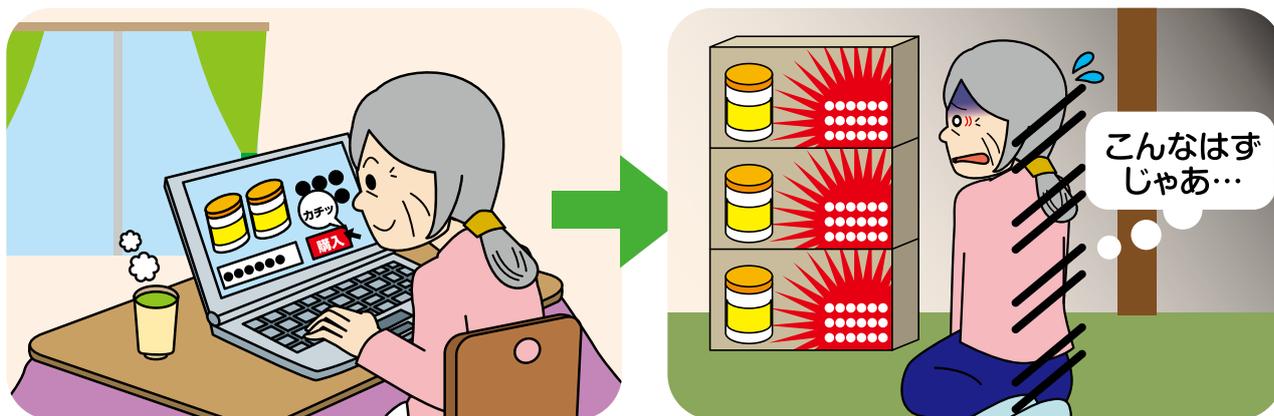
「不用品を買い取る」と言って来訪した業者に 安い値段で強引に貴金属を買い取られた!



- 突然の訪問で買い取りの勧誘をすることは禁止されています。事前に承諾した物とは異なる物品の売却を求めることも禁止されています。このような業者は家に入れないようにしましょう。
- 買い取りを依頼した業者から「見せて」と言われても、事前に承諾した物以外は渡さないよう気を付けましょう。強引に買い取られるおそれがあります。

お試したと思ったら定期購入だった（通信販売）...

ネットショッピングは**確認画面に注意!**



- 健康食品などのインターネットの広告で、「安さ」だけが強調され、数回の「定期購入」が条件であることがわかりにくく、「注文していない2回目が届いた」というトラブルが多く発生しています。
- 「ネットで注文して代金を支払ったのに商品が届かない」という相談もあります。購入時には、契約内容や返品特約、業者の連絡先等の情報をよく確認しましょう。

注文していない商品が突然届いた (送り付け商法) …

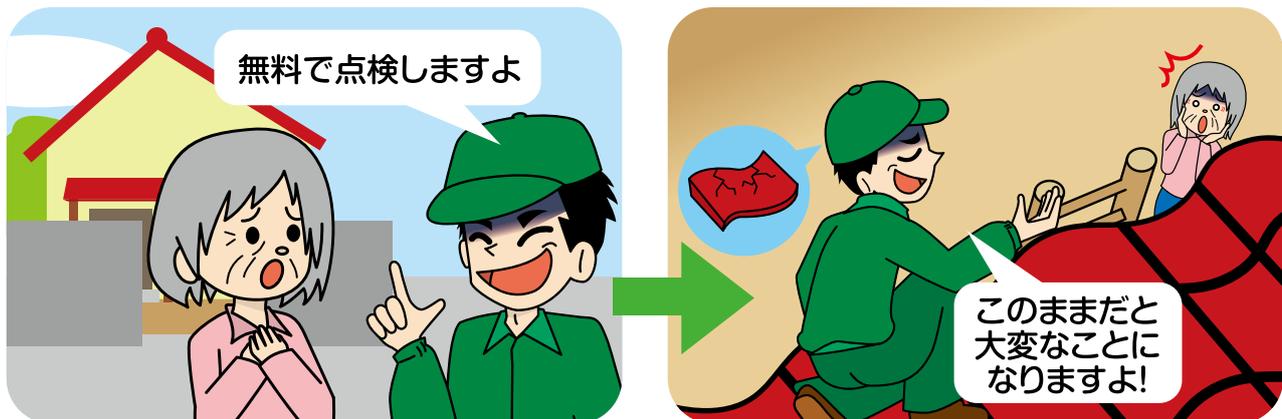
覚えがなければきっぱり断って!



- 注文していないのに、健康食品や海産物などの商品を一方的に送り付け、代金引換や銀行振込等で代金を支払わせようとする商法を「送り付け商法」と言います。
- 覚えがなければきっぱり断り、代金は支払わずに受取拒否しましょう。

「無料で点検」と訪問してきた業者と高額な契約

無料だからとお願いしたら…



- 屋根等を「無料で点検します」と言って訪問し、点検後にうその話で不安をあおり、必要のない住宅工事等を勧める業者がいます。
- 契約をせかされても、その場で契約せず、身近な人に相談しましょう。また、複数の業者から見積りを取って比較検討しましょう。

雰囲気流されて高額商品を購入(催眠商法・SF商法)

「ただでもらえる」会場で商品を買うことに!?



- 景品をもらいに行っただけのつもりが、会場の雰囲気が盛り上がり、冷静な判断ができない状態にされて、高価な物を買わされる手口です。
- 「無料で進呈!」や「プレゼント」の言葉には注意しましょう。

悪質商法にだまされないために あなたを守る「あんしん心得5か条」

あ あなただけ特別! なんてウソ

い いまだけお得! それ本当?

う うまい話に落とし穴

え えっ?と思ったら すぐ相談

お お断りします! あなたを守るキーワード



住まいや自分の身を守るために

きちんと戸締りをしていますか…

カギのかかっていない家は 泥棒にとって格好の標的です

- 短時間の外出でも必ずカギをかけましょう。
- 在宅時でも、玄関や人のいない部屋の窓はカギをかけましょう。
- 合カギを郵便受けや植木鉢の下に置かないようにしましょう。



泥棒に狙われない家にするには…

泥棒は人目に付かない場所を好みます

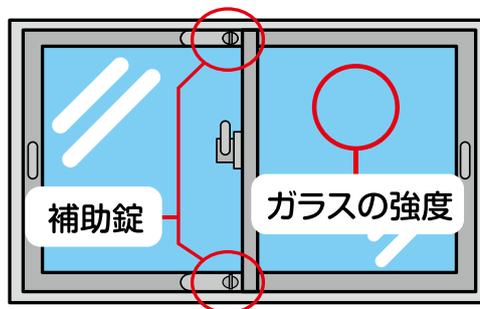
- 庭木は低く、枝を透き、外からの見通しを良くしましょう。
- 防犯灯やセンサーライトを取り付けて、暗がりを取り除きましょう。
- 脚立や箱など、2階への足場となるものを置かないようにしましょう。
- 防犯カメラを設置しましょう。



ドアや窓ガラスの対策をしていますか…

泥棒は、玄関のドアをこじ開けたり、 窓ガラスを破ったりして侵入します

- 玄関や窓には、補助錠を付けましょう。
- 窓には、シャッターや雨戸、面格子を取り付けましょう。
- ドアや窓ガラスを防犯性能の高い建物部品（「CPマーク」が添付された商品）に取り替えましょう。



【CPマークとは…】

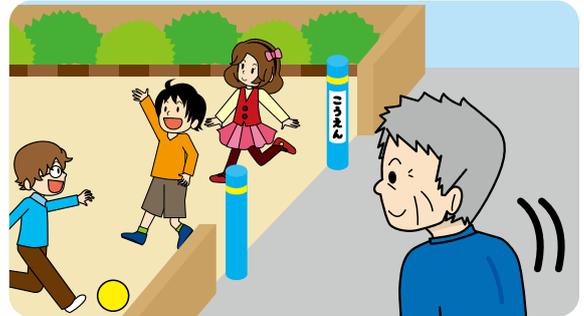
警察庁、国土交通省、建物部品関係団体からなる「防犯性能の高い建物部品の開発・普及に関する官民合同会議」が認定・公表している「防犯性能が高い建物部品」のみに使用が認められるマークです。

みんなで見守る!「プラス防犯」

犯罪の起こりにくい環境づくりをするためには、より多くの目で「まちを見る」ことが大切です。

普段の生活の中でできる^{プラス}+

- 散歩中^{プラス}に+
- 花の手入れ中^{プラス}に+
- 家の前の清掃中^{プラス}に+
- 買い物の行き帰りの際^{プラス}に+



『プラス防犯』とは・・・地域の方々がふだんの通勤、買い物、犬の散歩などの際に、プラスして不審な人物や車両がないかなどを見ることで、子供や地域の安全を守ろうとする取組です。

プラス防犯の着眼点

犯罪が起こりやすいと言われる、「入りやすい場所」、「見えにくい場所」を注意して見ることで、犯罪の起こりにくい環境づくりにつながります。

- 公園などの遊び場に異常はないか
- 廃屋、空き家などに異常はないか
- 高い塀が並んでいる道に異常はないか
- 人通りの多い場所に異常はないか

ひったくりからあなたを守る4つのポイント

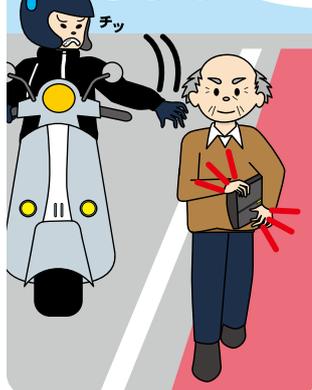


ちょっとしたことでひったくりは防げます!

- 1 バッグは
タスキに
かけカエル



- 2 手荷物は
歩道側に
もちカエル



- 3 バイクの
音には
ふりカエル



- 4 自転車の
カゴには
カバーを
つけカエル



交通事故にあわないために

歩いて外出するとき

— 高齢歩行者交通事故の4つの特徴 —

夜間は明るい色の服装・反射材を着用し、明るい場所を選んで歩きましょう。

夕方・早朝

日没・日の出前後の時間帯



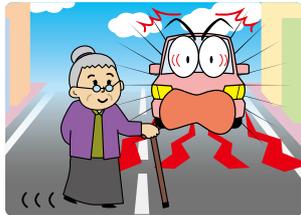
自宅近く

自宅から500m以内



横断中

横断歩道のない道路を横断中



左からの車

夜間、道路横断中に左から来た車と衝突

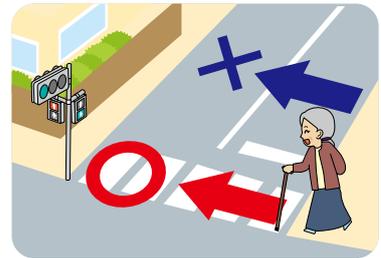


歩行者のためのポイント

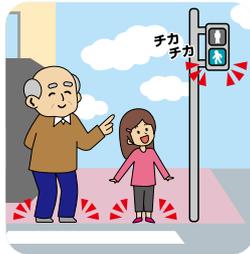
通り慣れた道でも油断せずに出発したら車に十分注意しましょう!



遠回りでも信号機のある場所や横断歩道を渡りましょう!



信号が変わりそうな時は、次の青信号まで1回待ちましょう!



道路横断中は車の動きに注意しましょう!



夜間は明るい色の服装・反射材を着用し、明るい場所を選んで歩きましょう。

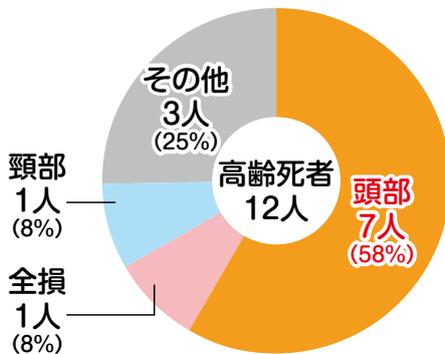


※夜間、運転者から歩行者が見える距離は、衣服の色や反射材着用の有無により変わります。

自転車を利用するとき

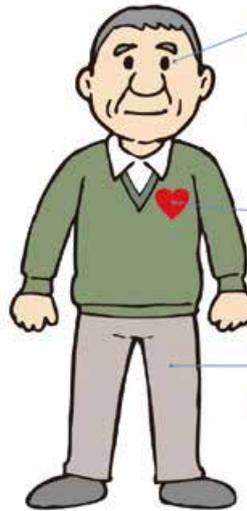
高齢者の 自転車事故による 損傷部位別死者数

(令和2年 千葉県)



注：四捨五入のため合計値が100%になりません。

身体能力を自覚した交通行動を



目
の変化

- 「動体視力」や「深視力」などが低下するほか、視野も狭くなります。意識して顔を十分にに向けて、安全確認しましょう。

心
の変化

- 複数のことを同時に処理することが苦手になり、自分勝手な行動をとりがちです。いきなり進路を変更したりしないようにしましょう。

体
の変化

- バランス感覚（平衡感覚）や反射神経、また、体全体の筋力が低下します。背筋を伸ばして、広く周囲を見るようにしましょう。

自転車利用者のためのポイント

ヘルメットを着用しましょう

自転車乗用中に事故にあうと、車体に強く打ち付けられたり、転倒して縁石や路面などに強打したりして、頭に大ケガをし、重い障害が残ったり、亡くなったりする確率が高くなります。

ヘルメットを正しく着用することにより頭部損傷による死者の割合はおおよそ4分の1に低減するというデータがあります。

大切な命を守るためにもヘルメットを着用しましょう。



リフレクター（反射器材）をつけましょう

自分の走行には支障がないと感じても、周りの人から見えているとは限りません。

夕暮れ時からモノは見えにくくなります。夜に限らず活用しましょう。

リフレクター（反射器材）をつければ こんなに **見えます!**

自転車のリフレクター（反射器材）の場合

夜、車の運転者から歩行者及び自転車が
見える距離



▲ヘッドライト下向き

黒っぽい服装



約26m

明るい色の服装



約38m



約100m

自転車保険に入りましょう

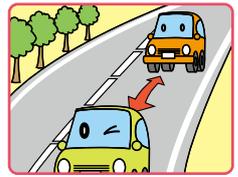
自転車は誰でも利用できる便利な乗り物ですが、事故の加害者になってしまうことがあります。被害の大きさにより数千万円の賠償金を支払わなければならない場合もあります。万が一の事故に備えて、自転車保険に加入しましょう。

自動車を運転するとき

— 自動車運転者のためのポイント —

車間距離を十分とって、慎重な運転を心がけましょう。

高齢者になると、注意力や集中力の低下により、危険の発見が遅れがちになります。スピードを控え、車間距離を十分確保し、早めにブレーキをかけましょう。



交差点では安全確保を忘れずにしましょう。

一時停止場所、見通しの悪い交差点では必ず止まって、意識的に顔を左右に向けて、安全を十分に確認してから通行しましょう。



運転に不安を感じたときは、運転免許の自主返納やセーフティ・サポートカーを検討しましょう。

誰でも加齢により、視力・聴力・体力などが低下していきます。自主返納には、バス・タクシーの割引などの支援制度があります。*相談ダイヤルを開設しています。(裏表紙参照)



「はればれ運転」でいこう!

はればれ運転とは、「危険を避けるため、運転する時と場所を選択し、運転能力が発揮できるよう心身及び環境を整え、加齢に伴う運転技能の低下を補うような運転方法を採用すること」をいいます。

(運転を推奨するものではありません。)*はればれ運転は、千葉県独自の名称となります。警察庁では「補償運転」として推進しています。

こんな経験ありませんか？

雨の日は、
運転が不安だなあ…

長距離の運転は
疲れるなあ…

体調悪いけど、
運転しないと…



あなたの運転は
大丈夫ですか？

そんなときは無理な運転は控えましょう!

心配している家族がいます。
運転する前に体調や環境を
確認しましょう。

安全運転相談ダイヤルのご案内

加齢に伴い、視野障害や筋力の衰えなど、身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。

病気や認知機能の低下等で運転を続けることに不安を感じたら、下記の安全運転相談ダイヤルへお電話ください。

安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0
シャープ ハ レ バ レ



●受付時間は原則として平日午前8時30分から午後5時までとなります。

●携帯電話を利用して都県境で通話した場合は、千葉県警察以外の運転免許担当部門に繋がる可能性があります。(＃8080は、全ての都道府県で利用できます。)

●通話料は利用者の負担となります。

サポートカーのご案内

サポートカー(サポカー)は、ブレーキとアクセルの踏み間違い事故を低減したり、衝突被害の程度を軽減することができます。



運転免許自主返納のご案内

運転免許を自主返納した方に対する様々な支援があります。詳細は、千葉県警察ホームページや運転免許センター、警察署窓口等で確認できます。



【お問合せ】最寄りの警察署、または、千葉県警察本部交通部 交通総務課高齢者交通安全対策係 電話 043-201-0110まで

ゼブラ・ストップを知っていますか

前方

「前方」をよく見て運転、
横断歩道に十分注意

前をよく見て安全運転、
横断歩道を発見したら、
その周りに歩行者等が
いないか十分注意!



ブレーキ

横断歩道の手前では、
「ブレーキ」操作で安全確認

渡ろうとする歩行者等が
いるかも知れない場合
は、横断歩道の手前で
停まれる速度で進もう!



ライト

横断歩道でも3(サン)・「ライト」で交通事故防止



車の「ライト」早めの点灯、
小まめな切り替えで横断者を
早期発見



横断者も反射材等で
「ライト」アップ



「ライト」(右)からの
横断者にも注意

横断する
歩行者がいたら…

交通事故…

ストップ





困った時には迷わず相談

各 種 相 談 窓 口

千葉県警察本部相談サポートコーナー

電話：043-201-0110 又は #9110

最寄りの警察署・交番

電話 de 詐欺 相談専用ダイヤル

電話：0120-494-506 (ヨクシ コール)

千葉県消費者センター

電話：047-434-0999

消費者ホットライン

電話：188 (いやや) 泣き寝入り!

※最寄りの消費生活相談窓口をご案内する全国共通の短縮ダイヤル

千葉県交通事故相談所

本所 (県庁本庁舎2階)

電話：043-223-2264

東葛飾支所 (東葛飾合同庁舎4階)

電話：047-368-8000

安房支所 (安房合同庁舎1階)

電話：0470-22-7132

安全運転相談ダイヤル

運転に不安を感じたら… 電話：#8080 (#ハレバレ)