

## フィッシングメールにご注意!

最近、パソコンや携帯電話に送られてくるメールによる被害が増えています。

**相談①** クレジットカード会社から「重要なお知らせ」というメールが届いた。利用日と高額な利用代金の記載があり「あなた様のクレジットカードが不正に利用された可能性があります。カードのご利用を一部制限させていただきます、ご連絡させていただきますました。下記へアクセスの上ご確認ください」とあった。利用した覚えは無かったので、急いで記載のURLにアクセスし、指示されるままにカード番号や有効期限などを入力し送信してしまった。

**相談②** 大手ネット通販サイトからメールが届き「現在、あなたのアカウントが停止され、利用できない状態になっています。至急更新してください」とリンク先の記載があった。

この他にも銀行やフリマアプリの会社など実在する企業を装い、メールが送られています。これらは、記載され

消費生活センター(ステーションNビル3階) ☎753・5555

たURLをクリックすると偽サイトへ誘導され、そのページで個人情報(ID、パスワード、クレジットカード番号、アカウント情報など)を入力させて、情報をだまし取るフィッシング詐欺の手法です。入手した個人情報で偽造カードを作り現金を引き出したり、本人になりすましネットショッピングをされたりします。

送られてきたメールのリンク先に、個人情報を入力し送信してはいけません。メールの真偽を確かめる場合は、実際のサイトやクレジットカード会社や銀行などの電話番号を自分で調べて確認したり、公式サイトを新規に立ち上げ、送られて来たURLが本物か確認したりしましょう。

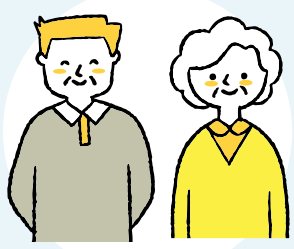
もし、偽サイトにIDやパスワードを入力してしまったら、すぐ変更してください。クレジットカード番号を入力したときは、至急カード会社に連絡し、カードの利用停止を依頼しましょう。

**健康相談**  
Q & A  
池田市医師会  
<http://www.ikeda-osaka-med.jp/>

**Q** 健康寿命について教えてください。

**A** 健康寿命とは介護など他者の介助を受けることなく、心身ともに自立して健康に過ごすことができる期間のことです。これに対して平均寿命とは0歳から生きていることができた期間で、当然ですが健康寿命と平均寿命の間で、当然ですが健康寿命と平均寿命の差が小さいことが理想です。

厚生労働省の公表によると、2019年の平均寿命は男性が81・41年、女性が87・45年に対して健康寿命が男性が72・68年、女性が75・38年でその差は男性で9年、女性で12年あり、これは支援や介護を必要とするなど、健康上の問題で日常生活



に制限があり何らかの支援や介護を受ける期間が平均で9〜12年もあるということです。健康日本21(第二次)※では、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し、75歳以上とすることが目標とされています。

健康寿命を短くする要因は一樣ではありませんが、年齢に関わらず「不健康な食生活」「高血圧症」「喫煙」「肥満」「糖尿病」などの生活習慣病が大きな要因となり、さらに加齢による筋力・認知機能低下、転倒などによる骨折、悪性腫瘍、脳心血管疾患などが加わります。これらは不可避な面もありますが、健康寿命を意識することで改善も期待できます。具体的には生活習慣の是正や適切な医療を受けることですが、ウォーキングなど適度な運動を継続して筋力を維持すること、社会活動に積極的に参加することなどが有用です。

より長く健康で自立した生活を維持することが大切ですが、最近の新型コロナウイルスやウイルス感染症拡大の長期化、外出制限などにより自宅での生活時間が増えていることが、運動不足や食生活などの生活習慣の乱れにつながり健康寿命に影響を落とすことにならないか懸念されるところです。数年単位で注視が必要です。

※21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)健康増進法

池田市医師会