デジタル遺産って何？

最近の終活で忘れてはならないのがデジタル遺産です。

問合 消費生活センター（ステーションNビル３階）☎753・5555

相　談　終活をしている。友人から「デジタル遺産の整理もした方がいい」と言われたが、どうしたらいいか。

明確な定義はありませんが、一般的にネット上での契約やデジタル形式で保管されている財産であるネット銀行やネット証券の口座残高・ネット上の有料会員契約・電子マネーの残高・お金として使えるポイントなどをデジタル遺産といい、写真や動画・SNSのアカウントなどのデータや情報をデジタル遺品といいます。

デジタル遺産のトラブルとしては「亡くなった父が月額制の音楽配信契約をしていたことが分かったが、解約方法が分からない」「亡くなった母親名宛てに、大手サイト運営者から請求書が届いた。ID・パスワードも分からないので解約できない」などの相談が寄せられています。

スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器に保存されている情報は、ログインしないと内容が分かりません。家族がデジタル遺産で困らないために、機器のロック解除の方法、退会が必要なサイトのＩＤ・パスワードや退会の手続きなどの情報をまとめ、ノートなどに書き、伝えておきましょう。

とりわけネット上の預貯金や証券といった金融のデジタル遺産は相続にも関係するため、家族が把握できるようにしておくことが大切です。また、先にスマートフォンを解約すると、スマートフォンによる手続きができなくなる場合もありますので注意が必要です。デジタル遺品については、データの消去希望などがあれば伝えておきましょう。見られたくないデータにはロックしておくことも１つの方法です。

終活は、年代に関係ありません。特に若い人はスマートフォンに生活関係のデータが入っていることが多いので、万一を考え、日頃からこまめに整理しておきましょう。

健康相談 Q and A

Q　暑さ指数とは何ですか？

A　最近熱中症の季節に「暑さ指数」という言葉を耳にします。暑さ指数はＷＢＧＴ「湿球黒球温度」といい、熱中症を予防するために昭和29年にアメリカで提案された指標で、環境省では「熱中症指数」と通称されます。熱中症危険度の予想、予防に役立てるために体と外気との熱のやりとり（熱収支）に影響の大きい3つの要素「湿度」「輻射（ふくしゃ）熱など周辺の熱環境」「気温」を取り入れて算出された指標です。日本では令和３年に環境省が公表し、運動や労働環境の指針としています。熱中症予防の日常生活に関する指針は右記のとおりです。

5年度の5～9月の熱中症救急搬送患者数は約9万人でその半数以上が65歳以上の高齢者で、発生場所は住居が最多です。高齢者は暑さを感じにくく、熱放散機能が低下し熱がこもり、体の水分が減少して脱水や熱中症になりやすく、重症化しやすいです。ご自身で体調不良を訴えないことも多く、周囲の方のサポートが必要です。今年も厳しい夏が予想されています。適切なエアコン使用、水分摂取などを基本として気象情報にも留意し、熱中症予防を心がけてください。

【危険（31以上）】 全ての生活活動で危険性があり、高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。

【厳重警戒（28以上31未満）】 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。

【警戒（25以上28未満）】 中等度以上の生活活動で危険性があり、運動や激しい作業をする際は定期的に休息を取ることを推奨。

【注意（25未満）】 強い生活活動で危険性があるが、一般には危険性は少ない。

※指数33以上で熱中症警戒アラートが発表。
今年から熱中症特別警戒アラートが新設。

池田市医師会　検索