しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

長野県広報紙

県からのたより

2026
令和8年
12月号

TOPICS

被害者の9割※が自分はだまされないと考えていた
12月に急増する特殊詐欺から身を守るには

※長野県警察生活安全企画課総合犯罪防止対策室「令和７年中の電話でお金詐欺（特殊詐欺）被害者に対するアンケート調査結果」より

ニセ警察詐欺は、電話やSNSで警察官などになりすまし、言葉巧みに信用させてお金をだまし取る犯罪です。「自分は大丈夫」と思っている人ほど被害に遭っています。

ニセ警察詐欺の例



警察です。
現在、あなた名義の口座が犯罪に使われています。
資金を洗浄した容疑で逮捕状が出ています。



えー！身に覚えがありません。
私はどうしたらいいの？



ビデオ通話で取調べをします。
犯罪のお金かどうか調査するので、
指定する口座に振込んでください。

警察が行わない4つのこと

- ☑ 電話で資産額を聞くこと
- ☑ SNSで連絡すること
- ☑ ビデオ通話で取調べすること
- ☑ お金を送金させること

他の特殊詐欺の特徴や県内の被害認知状況はこちら▶

警察からの電話で「お金」の話が出たら要注意！
一人で判断せず家族や最寄りの警察署、警察相談専用電話「#9110」に相談してください。

詐欺の電話はアプリでブロック！

警察庁推奨
「特殊詐欺対策アプリ」

※スマートフォンの機種や搭載機能により利用できる機能が異なる場合があります。

アプリでできること
1. 国際電話をブロック
   ※国際電話の一括ブロックはAndroidのみ
2. 詐欺電話をブロック
3. 最新手口を把握

ダウンロードはこちら
警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ

●問／くらし安全・消費生活課　☎026-235-7174

夕方5時はもう暗い！あなたは見えていますか？

夕暮れ時から夜間は、歩行者や自転車の発見が遅れ、交通事故が発生しやすくなります。ドライバーは早めのライト点灯とハイビームを活用し「見える」運転を。歩行者や自転車利用者は反射材や明るい服装で「知らせる」工夫を行い、交通事故を防ぎましょう。



●問／くらし安全・消費生活課
☎026-235-7174

被害の状況や対策方法を知る▶

10秒チェック！元気な今こそフレイル予防！

フレイルは、加齢により心身の働きが低下した状態です。両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの太い部分を囲んでみましょう。すき間がある方は、筋肉量が少ない可能性があります。



信州AGEプロジェクト

●問／健康増進課
☎026-235-7112

詳しいチェック方法や予防方法を確認▶

令和8年12月1日発行　発行元：長野県企画振興部広報・共創推進課　〒380-8570　長野市大字南長野字幅下692-2　☎026-235-7054