

# みんなの防犯体操

## サギ撲滅編



「春の小川」のメロディに合わせて、特殊詐欺被害を撲滅するための替え歌により、被害防止の知識を学びましょう。継続的に体操を実施して、健康増進につなげていきましょう。

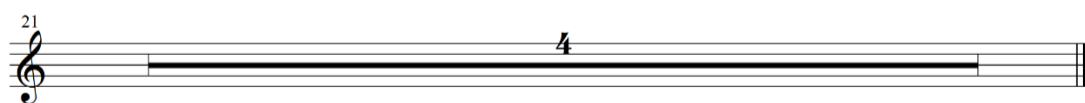
### 春の小川

サギ撲滅編

作詞 高野辰之

作曲 岡野貞一

編曲 神奈川県警察音楽隊



サギの電話が かかってくるよ

息子や警察 名乗ってくるよ

留守番電話に しておくことで

犯人お手上げ サギ撲滅だ

サギの電話が かかってくるよ

銀行 役所を 名乗ってくるよ

「税金戻る」と 騙されぬよう

甘い言葉に 気をつけましょう

サギの電話が かかってくるよ

デパート店員 名乗ってくるよ

カードは絶対 渡さぬように

サギには充分 気をつけましょう

制作 神奈川県警察本部（生活安全部生活安全総務課）

振付監修 神奈川県立スポーツセンター（健康・障害者スポーツ課）

歌唱・演技 川崎純情小町☆、横浜純情小町☆（株式会社ホワイトウルフ）

編曲・演奏 神奈川県警察音楽隊（神奈川県警察総務部広報県民課）

原曲 「春の小川」作詞 高野辰之 作曲 岡野貞一 文部省唱歌

※ 楽曲の編曲及び替え歌については、JASRACの教示のもと、関係機関の承諾を得ています。



YouTube  
防犯チャンネル

YouTube「神奈川県警察防犯チャンネル」にて「みんなの防犯体操」を公開中！

YouTube（防犯チャンネル）

[https://www.youtube.com/channel/UC4IFN\\_H\\_LxQun4EecPA79eg/](https://www.youtube.com/channel/UC4IFN_H_LxQun4EecPA79eg/)

# みんなの防犯体操

## 春の小川（サギ撲滅編）



かかとの 上げ下げ	前	・手は腰に添える 2, 4, 6, 8    1, 3, 5, 7	横	・ゆっくりとかかとを 上げ下げする 2, 4, 6, 8    1, 3, 5, 7	運動の終わり	<b>実施上の注意事項</b> ○ 個々人の体力やその日の健康状態に合わせ無理のない範囲内で実施する。（身体に異常がある場合や、医師から運動を禁止または制限されている場合は実施しない。） ○ 動きやすい服装・靴で行う。 ○ 周りの人や物と十分な間隔をとる。 ○ 滑りやすい場所や不安定な場所は避ける。 ○ 水分を事前に補給しておく。 ○ 屋内では換気を徹底する。 ○ 息を止めずに自然な呼吸で実施する。
	歌 詞	前 奏			手は腰のあたり 腕を軽く曲げる	
呼 間	8呼間（上げ下げ4回）					
効 果	下腿部筋肉強化					

その場 足踏み	前	・リズムカルにしっかりと腕を振る 1~8	横	・脚を高く上に上げる 1~8	運動の終わり
	歌 詞	サギの でんわが かかって くるよ			手は腰のあたり 腕を軽く曲げる
呼 間	8呼間（足踏み16回）				
効 果	下肢の運動、血行促進				

レッグ ランジ	前	・ゆっくりと膝を曲げ伸ばしする 1~4    5~8	横	・手は腰に添える 1~4    5~8	運動の終わり
	歌 詞	むすこや けいさつ なのって くるよ			手を肩に添える
呼 間	8呼間（左右1回ずつ）				
効 果	大腿部及び臀部の筋肉強化				

※ 1番は足を前に出し、2番は足を真横へ、3番は足を斜め前に出す。

体捻転	前	・ゆっくりと上半身を左右にねじる 1~4    5~8	横	・手を肩に添える 1~4    5~8	運動の終わり
	歌 詞	るすばんでんわに しておくことで			直立する
呼 間	8呼間（左右1回ずつ）				
効 果	腰部の柔軟性向上				

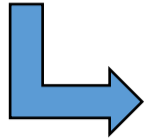
伸びの運動 及び 深呼吸	前	・ゆっくりと腕を前から上げ横から降ろす 1, 2, 5, 6    3, 4, 7, 8	横	・腕を上げる時に息を吸い、下げる時に吐く 1, 2, 5, 6    3, 4, 7, 8	運動の終わり
	歌 詞	はんにん おてあげ    サギぼくめつだ			直立する
呼 間	8呼間（深呼吸2回）				
効 果	正しい姿勢づくり、呼吸の調整				
後 奏	3番終了後、伴奏に合わせて上記運動を2回実施し呼吸を整える				

# 特殊詐欺被害に遭わないためのポイントを替え歌の歌詞から学びましょう！

「♪～息子や警察 名乗ってくるよ～♪」、「♪～銀行 役所を 名乗ってくるよ～♪」、  
「♪～デパート店員 名乗ってくるよ～♪」

犯人は息子や警察官など、様々な人物を装い電話をかけてきます。

言葉たくみに「犯人を捕まえたら、あなた名義のキャッシュカードが出てきた。」「キャッシュカードが偽造されていますので交換が必要です。」「あなたのカードを使用して買い物をしている者がいます。」などと言って、暗証番号を聞き出したり、カードを受け取りに行くなどと騙そうとします。



**ポイント**  
電話でキャッシュカードの話がでたらサギ！  
暗証番号は他人に絶対教えない！



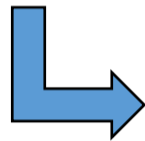
「♪～留守番電話にしておくことで～♪」

犯人は、まず、あなたの自宅へ電話をかけてきます。

電話に出てしまうと、犯人のたくみな会話に巻き込まれてしまい、冷静さを失って犯人のペースに乗せられてしまいます。

留守番電話の付いている機種の場合には、常に留守番電話に設定しておき、犯人と直接会話をする状況を作らないようにすることで被害に遭う確率が低くなります。

また、電話がかかってきたときに、音声により「防犯のため会話内容を録音します。」など流れ、警告、録音する機能のある「迷惑電話防止機能付き電話機」も効果的ですので御検討ください。



**ポイント**  
留守番電話設定は常にON！  
「迷惑電話防止機能付き電話機」の購入も検討！



「♪～カードは絶対 渡さぬように～♪」

犯人は様々な手口により、あなたのキャッシュカードを騙し取ろうとします。

下記の様なキャッシュカードをすり替える手口による被害が出ていますので注意しましょう。

犯行グループからの電話

○Xデパートの者です。  
あなたのカードを使って買い物している人がいます。  
又は  
警察です。詐欺の犯人を捕まえたら、  
あなた名義のキャッシュカードが出てきた。…等

すぐ銀行協会から連絡させます！

あなたの個人情報が出て、キャッシュカードが偽造されています。  
セキュリティの高いキャッシュカードに交換が必要です。

銀行協会役の犯人

**手続きに必要と言って暗証番号を聞き出し**

受け取り役の犯人が自宅に訪問

この封筒にキャッシュカードを入れてください。

封印をしますので、印鑑を持って来てください。

分かりました。居間にあるので、取って来ます。

**注意!**  
印鑑を取りに目を離れた隙に、偽物入りの封筒と交換だ。

新しいカードが届くまで、保管しておいてください。

**残された封筒に入っているのは別のカードです！！**