

中央西地域包括支援センターだより



今月のテーマは『消費者被害にあわないために』です

<消費者被害とは？>

悪質な業者が、私たち消費者に不利な契約を結ばせることで生じる被害のことです。
自宅にすることが多い方は、電話勧誘販売や訪問販売に狙われやすいです。

被害にあわないために ～あいことばは「まつもと」～

- ① まよったら、ひとりで悩まずに相談しましょう！
- ② つよい気持ちで「いりません」とはっきり断りましょう！
- ③ もしかして？と疑いましょう！
- ④ とりあえず、と家に上げたり話を聞かないようにしましょう！



電話勧誘販売

電話で身分を偽ったり強引な勧誘をしたりしてきます。
知らない番号からの電話は気を付けましょう。

例えば・・・高額な海産物の電話勧誘
換気扇やエアコンクリーニングの電話勧誘 など



訪問販売

自宅に訪ねてきて長時間居座ったり親切なふりをして勧誘してきます。
家に上げずに「断ります」とはっきりと意思を伝えましょう。

例えば・・・太陽光発電システムや給湯器の点検の勧誘
屋根工事や自宅のリフォーム工事の勧誘 など



インターネット通販

便利なインターネットでも思わぬ落とし穴があることがあります。
怪しいサイトでなくても、設定を誤ってしまうことがあるので、
家族に相談しながら利用しましょう。

例えば・・・「1回だけのつもり」が定期購入になっていた
購入した商品が届かない など



【相談先】

松本市消費生活センター	☎ 36-8832
長野県消費生活センター	☎ 40-3660
消費者ホットライン	☎ 188



【裏面あり】

ヒートショックに注意！

ヒートショックとは、急な温度差で血圧の急激な変化が起こること
で、失神や脳梗塞、心筋梗塞などの重大な病気が起こる危険性があり
ます。

11月から4月にかけての寒い季節に起こりやすいので注意しましょう。



出典：政府広報オンライン「交通事故死の約2倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>

(ヒートショックに備えて)

- *入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- *湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- *浴槽から急に立ち上がらない
- *食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- *お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- *家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



認知症思いやり相談会のお知らせ

《認知症を専門とする医師に無料で相談することができます》

予約は相談日の2週間前までをお願いします。(先着順)

【日時】令和8年1月29日(木) 午前9時～正午

【場所】市役所 本庁舎 北別棟1階 高齢福祉課相談室1

【予約・お問合せ先】松本市役所高齢福祉課 福祉担当

電話：34-3237

またはお近くの地域包括支援センターまで



中央西地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)

電話 38-3310 FAX 32-3060