



お断りします

断っているのに

しつこい勧誘電話…法律違反です!!



お断りします

「何にでも効くサプリ」
(健康食品)飲んでみま
せんか?

毎日、勧誘の電話が
かかってきて…
しつこいから11万円
で購入して飲んでみ
たけど効果なし。年金
生活で支払いも厳し
いから解約したいわ。
(80歳代)



とってもお得な
電気料金プランが
ありますよ。
現在、契約会社は
どちらですか?
ご家族とお住まい
ですか?

「お得な電気料金プラン
がある」と勧誘の電話が
「必要ない」と言っても
何回もかかってくる…
もう、電話をかけてこ
ないでほしい…

(80歳代)



トラブルにあわないためのチェックポイント



はっきり断っているのに、事業者が再度勧誘することは、特定商取引法で禁止されています。しつこい事業者には、法律違反であることを伝え、きっぱり断る!!
※断ったのに再度かかってきたら、消費生活センター(☎188)に連絡してください。



断る際は、事業者名、連絡先等を聞いた上で「いりません」「興味ありません」「取引するつもりはありません」などと、はっきりした言葉で意思を伝える!!



迷惑電話対策機能が付いた電話や留守番電話機能を活用して、知らない人からの電話にはすぐに出ないことも、しつこい勧誘電話対策として有効です!!
※各市町村では、防犯電話購入時の補助制度(65歳以上)を行っている場合がありますので、お住まいの自治体へお問い合わせください。



断り切れず購入しても、クーリング・オフ等ができる場合があります。困ったときは、消費生活センター(☎188)等に相談する!!

国民生活センター 見守り新鮮情報 2023年10月31日 公表資料 より

奈良県消費生活センター

〒630-8122

奈良市三条本町8-1

シルキア奈良2F

☎0742-36-0931



消費者
ホットライン
☎188

奈良県消費生活センター

中南和相談所

〒635-0085

大和高田市片塩町12-5

大和高田市市民交流センター3F

☎0745-22-0931



健康と環境に配慮した適量のすすめ ～栄養成分表示を使って肥満とやせを防ぐ～



※食品をどう選ぶかは、私たちの消費生活での重要な課題です!!



肥満の人の割合は、成人男性で3割、成人女性で2割です。肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患、など、各種生活習慣病の原因になります。



やせの人の割合は、成人男性で1割未満、成人女性で1割ですが、20歳代女性では2割と高くなっています。また、高齢期のやせや低栄養は、虚弱の原因になり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。



実践のポイント!! 食品の選び方と体重の計測で、肥満とやせを防ぐ

1 栄養成分表示を使って、食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ!!

2 炭水化物を多く含む食品とたんぱく質を多く含む食品を組み合わせる!!

食物繊維もチェック!!



栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

活動量と筋肉量の維持のために、エネルギーとたんぱく質をしっかりと取りましょう!!



糖尿病予防のために、食物繊維が豊富な穀類を選びましょう!!



(1日当たりの目安) エネルギー 2,000kcalとする場合	おおよそ1/3 (1食当たりの目安) →650cal程度
たんぱく質:65-100g	→20-30g
脂質:45-65g	→15-20g
炭水化物:250-325g	→70-100g
食物繊維:18-20g以上	→6-7g以上

※食物繊維は推奨表示で、義務表示ではありませんが、健康志向の高まりから、表示されている食品もあります。

3 エネルギーのとりすぎや不足は、体重の変化や体格(BMI)でチェック!!

BMIを計算してみましょう!!

自分のBMI

体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m =

例
体重(50)kg ÷ 身長(1.6)m ÷ 身長(1.6)m = 19.5



年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
20~40歳代	18.5~24.9
50~60歳代	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

ON AIR



奈良県消費生活センターは、
毎月第3水曜日 11:45~11:59
ならどっとFM「ひるなら 784」に
出演しています!!

ON AIR



奈良県消費生活センターに寄せられる
消費者相談から、リスナーの皆様に参加
にしていきたい相談事例等を、紹介
しています。



—ならどっとFM公開放送中の様子—
奈良もちいどの商店街から配信しています!!

今月の放送予定



8/21(水) 11:45~11:59
テーマ「子どものオンラインゲーム
無断課金」

毎月第3水曜日 11:45~11:59
ならどっとFM「ひるなら 784」
パーソナリティ 落語家 桂 文鹿さん
アナウンサー 山根 澄子さん
奈良県消費生活センター 所長



☆☆☆ その他情報のご案内 ☆☆☆

- ・奈良新聞「消費者の目」
毎月第1火曜日朝刊掲載
- ・NHK関西ラジオワイド「消費者情報」
毎週火曜日 17:40~17:50頃放送
※近畿2府4県、各消費生活センターが交替
で出演しています。
8/27(火)奈良県消費生活センター担当



消費者カクイズ



Q1. 加工食品の表示義務について述べた文のうち、適切なものを1つ選びましょう。

- A. 原材料名は質量の少ない順にすべて表示することになっている。
- B. 安全性に関する表示は省略できない。
- C. 栄養強化が目的の添加物の表示は省略できない。
- D. 品質劣化が極めて少ない食品も期限表示が省略できない。



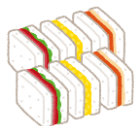
Q2. 消費期限や賞味期限などの期限表示と、保存方法の表示が省略できる食品を1つ選びましょう。

A. 弁当

B. サンドイッチ

C. アイスクリーム

D. ミネラルウォーター



困ったな、どうしたらいいのかなと思ったら
消費者ホットライン ☎ 188まで





電話(通話)でのトラブル回避策② ～トラブル回避のちょっとしたコツ～
電話がかかってきたとき、誰からの電話か確認していますか？

Q.心当たりがない番号や番号非通知から電話がかかってきたら、どうしますか？

A.①基本的には、出なくても大丈夫です。
②着信履歴が残っていても、かけ直さないでください。



誰かしら？

迷惑電話の
着信拒否は
設定も解除も
カンタンだワン!!

やっておきたい
こと!!

いつも連絡している人は、電話帳に登録しておくこと!!

▶ うっかり間違っ出てしまったけれど、勧誘やいたずらなど、迷惑な電話なら
すぐに切る。そして、その番号を着信拒否設定しておきましょう。

総務省「トラブル対策ブック アクティブシニア対象」より

消費者カクイズ答え

Q1 解答: B

解説: 表示面積が30cm²以下の場合にでも、(名称、保存の方法、消費期限または賞味期限、食品関連事業者の氏名または名称および住所など)は省略できません。原材料名は量の多い順にすべて表示することになっています。栄養強化が目的の添加物などは表示を省略できます。アイスクリームなど品質劣化が極めて少ない食品は期限表示を省略できます。

Q2 解答: C

解説: 弁当、サンドイッチなどの品質の劣化が早い食品には「消費期限」が、ミネラルウォーターなどの品質が比較的長く保持される食品には「賞味期限」が掲載されます。アイスクリーム、砂糖、食塩などの品質の劣化が極めて少ない食品は期限表示と保存方法が省略できます。

発行: 奈良県消費生活センター

〒630-8122 奈良市三条本町8番1号 シルクア奈良2階
Tel 0742-32-0621 / Fax 0742-32-2686

なら こじかつうしん 9月号 (2024年8月15日発行)

ホームページ <https://www3.pref.nara.jp/syouseiseikatsucenter/>



奈良県消費生活センター
マスコット しっかりくん



ホームページ