

高齢者のための

知って守ろう

元気に笑顔でくらす生活



岡山県消費生活センター

# 前 書 き

高齢者の消費者被害が後を絶ちません。高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は高齢者の不安をあおり、言葉巧みに近づき信用させるという手口を用いて、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。また、高齢者は、暮らしの中で事故にあう危険性も高くなっています。

こうした高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、高齢者自身が消費生活に関する知識を高めるとともに、家族や地域、ボランティア等のネットワークで高齢者を見守ることが大切です。

岡山県消費生活センターでは、こうした見守り活動に、若者をはじめ多くの方々に参加してもらおうと、川崎医療福祉大学 医療福祉マネジメント学部 医療コミュニケーション学科の学生と連携して、地域への出前講座や消費者啓発パンフレットの作成等を行っています。

本パンフレットの作成にあたり、学生の皆さんは、高齢者が安全で安心して生活を送れるようにとの願いを込め、事例・対処法・イラストを作成し、提供していただきました。

このパンフレットが若者から高齢者への贈り物となり、多くの方々に活用され役立つことを願っています。

令和8年3月

岡山県消費生活センター

## 目 次

<b>生活に必要な契約</b>	2
<b>様々な方法・手段で狙われる</b>	3
・訪問販売	3
・電話勧誘販売	6
・通信販売	9
・架空請求	12
・個人情報聞き出す様々な手口	14
・催眠商法	5
・訪問購入	7
・投資詐欺	11
・キャッシュカード詐欺盗	13
<b>悪質商法から身を守る対策</b>	15
・被害防止～5か条～	15
・クーリング・オフ制度	17
・被害に遭わないために	16
・成年後見制度	18
<b>安全安心な生活をおくるために</b>	19
・健康食品	19
・歯の治療	21
・薬の服用	20
・くらしの安全	22



# 生活に必要な契約

契約前にひと呼吸

● 私たちは生活のために毎日さまざまなモノやサービスを購入しています



スーパーマーケット  
で食材を買う



通信販売で  
洋服を買う



歯科で歯の治療を  
受ける



電車に乗る

これらはすべて契約です



アパートを借りる



髪を切る

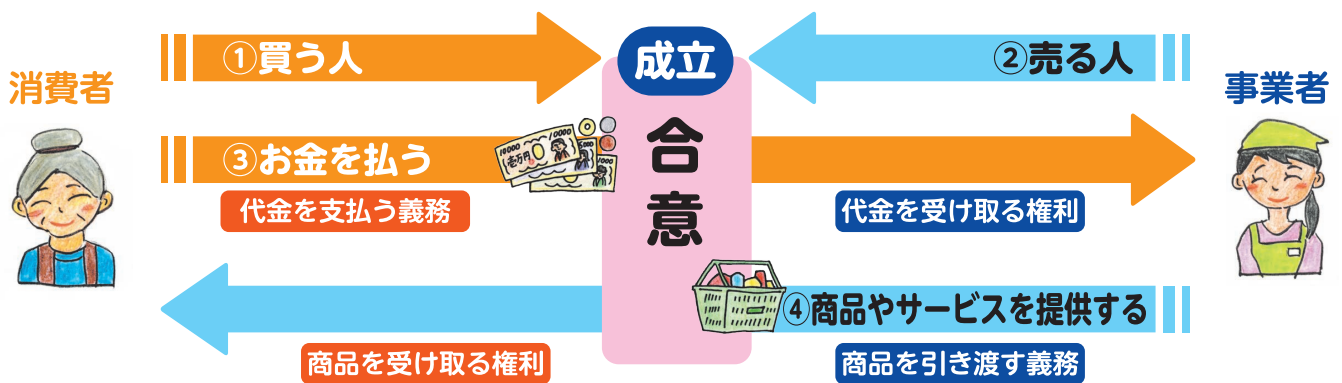


不用品を売る



スマートフォン  
を使う

● 買う人と売る人のお互いの意思が一致した時、契約が成立します



● 賢い消費を心掛けましょう！



必要なものと欲しいものをよく考えましょう



安全な商品・安心できる契約か理解できていますか



悩んだ時、困ったときは誰かに相談しましょう



# 訪問販売

突然の訪問は、冷静な判断が難しいので注意

## 訪問販売とは……

事業者が、消費者の自宅などを訪問して、商品やサービスの契約を勧める販売方法です。

### 【事例】 無料点検のはずが高額に



### ● 他にもこんな事例があります

#### 家の外

- ・屋根点検
- ・床下点検
- ・外壁点検
- ・温水器（ボイラー）点検
- ・太陽光発電点検

#### 家の中

- ・火災報知器点検
- ・分電盤点検
- ・浄水器点検
- ・屋根裏点検

#### 商品の販売

- ・布団
- ・健康器具類
- ・磁気ネックレス
- ・磁気治療器
- ・印鑑
- ・仏像
- ・仏壇

## このような誘いことばに注意！

### ● 巧みなトーク

- ・近所で工事をしているので安くします
- ・この場で契約するなら特別に安くします
- ・保険金を使って修理できます
- ・消防署のほうから来ました



### ● 不安を煽ることば

- ・このままだと台風が来たら雨漏りします
- ・瓦が飛んで近所の人にも迷惑がかかります
- ・耐震工事をしないと家がつぶれます



# 訪問販売への対処法

## 被害を防止するポイント

突然訪問してきた事業者に  
安易に点検させない



すぐに契約せず複数社から  
見積りを取る



1人で対応せず信頼できる  
人に立ち会ってもらう



身分証明書の提示を  
求める



消防署の  
ほうから  
来ました

事業者を安易に  
家の中に入れない



家族や民生委員、  
消費生活センター  
に相談



### ●法定書面を受け取って8日以内はクーリング・オフができます

不意打ち的な販売方法で契約した場合は期間内に通知をすることで、契約を解除  
できます。

### 挑戦しよう！ Yes or No クイズ

#### 【問1】

事業者



今なら無料で点検します！

消費者



無料ならお願いしようかな…

無料と言われたら、すぐに契約する？

Yes or No

#### 【問2】

事業者



屋根が壊れています。  
本日契約すると工事費用  
半額にしますよ！

消費者



屋根が？大変……今日契約すれば  
半額？契約しようかな？

親切な業者さんなので安心？

Yes or No

【解答】問1：No（その場で了承せず周りの人に相談）問2：No（得だと思っても契約書をしっかり確認してから）



# 催眠商法

無料体験のはずが高額商品を勧められる場合があるので注意

## 催眠商法とは……

閉め切った会場に人を集め、高額な商品の購入を勧める販売方法です。

### 【事例】 無料プレゼントと誘われて



### ●他にもこんな商品があります

#### 健康食品・サプリメント

- ・糖尿病改善
- ・高血圧改善
- ・視力改善
- ・腰痛治療
- ・関節痛治療
- ・血の巡りが良くなる
- ・ガンが治る

#### 衣類・寝具等

- ・下着
- ・指輪
- ・磁気布団
- ・まくら

#### 健康器具等

- ・電位治療器
- ・鉱石ブレスレット

### このような誘いことばに注意!

#### ●巧みなトーク

- ・商品を無料でお渡しします、数量限定
- ・無料で体験いただけます
- ・誰でも元気になれます
- ・あなたのために用意しました

### ●被害を防止するポイント

不要な商品はきっぱりと断りましょう



買う必要があるのかよく考えましょう



### ●法定書面を受け取って8日以内はクーリング・オフができます

不意打ち的な販売方法で契約した場合は期間内に通知をすることで、契約を解除できます。

### 挑戦しよう! Yes or No クイズ

#### 【問題】



事業者

来場者に無料で生活用品を1つさしあげます!いかがですか?

時間があるから、話を聞くだけなら行ってみようかしら。



消費者

プレゼントが貰えるので行く? Yes or No

(解説) No (プレゼントという誘い言葉に注意! その場で契約せず身近な人に相談)



# 電話勧誘販売

突然かかってくる電話に注意

## 電話勧誘販売とは……

事業者が消費者の自宅や職場に電話をかけ、商品・役務（サービス）を勧誘する販売方法です。

### 【事例】海産物販売の勧誘電話



### このような誘いことばに注意！

#### ● 巧みなトーク

- ・今だけキャンペーン中です
- ・先着〇名様に特別価格で紹介
- ・以前注文していただいた

#### ● 親切心に訴える

- ・災害で売り上げが減ったので協力してほしい

### ●他にもこんな電話があります

#### 海産物

- ・カニ ・ホタテ ・昆布 ・イカ ・松前漬

#### 健康食品

- ・コラーゲン ・ヒアルロン酸 ・酢
- ・コンドロイチン ・高麗人參 ・飲料水

#### 書籍等

- ・自分史 ・作品集 ・皇室関係 ・航空写真

#### 日用品

- ・シャンプー ・リンス
- ・毛髪着色料 ・オールインワン化粧品



### 被害を防止するポイント

- ・きっぱりと断りましょう
- ・今後、電話をしないように伝えましょう
- ・ナンバーディスプレイの利用
- ・確実に断ったにもかかわらず商品が届いた場合は、代金を支払う必要なし
- ・送り主の名称や所在地をメモして受取拒否
- ・困ったときは、消費生活センターに相談

### ●法定書面を受け取って8日以内はクーリング・オフができます

不意打ち的な電話勧誘で契約した場合は期間内に通知することで、契約を解除できます。

### 挑戦しよう！ Yes or No クイズ

#### 【問題】



事業者

この電話はお得な情報だから今すぐ決めたほうがいいですよ！

契約しようかしら…



消費者

お得な話なら契約した方がよい？ Yes or No

【解答】 No (「お得」という誘い言葉に注意！その場で契約せず身近な人に相談)



# 訪問購入

その場で物品を引き渡さないように注意

## 訪問購入とは……

購入事業者が消費者の自宅に行き、物品を買い取る方法です。

### 【事例】 不用品買取から貴金属の買取に

### ● 他にもこんな商品があります



#### 衣類・アクセサリ等

- ・靴
- ・洋服
- ・指輪
- ・記念硬貨
- ・着物
- ・バック類
- ・ネックレス

#### 電気製品

- ・テレビ
- ・ラジオ
- ・オーディオ製品
- ・洗濯機
- ・電気ストーブ
- ・扇風機

#### 不用品等

- ・タイヤ
- ・切手
- ・古本
- ・テレフォンカード
- ・家具
- ・CD、DVD

## このような誘いことばに注意！

### ● 巧みなトーク

- ・不用品を何でも買い取ります
- ・皿1枚でも買い取ります
- ・無料で鑑定します
- ・売らなくてもいいから見るだけ見てあげる
- ・特別に高く買い取ります



### ● 親切心に訴える

- ・寄付するので、不用品を買い取らせてほしい
- ・被災地支援に協力してほしい



# 訪問購入への対処法

## 被害を防止するポイント

突然訪問してきた  
購入業者は決して家  
に入れない



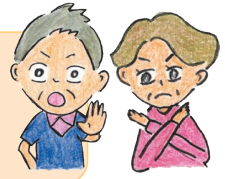
購入業者から電話が  
かかってきても安易に  
訪問を承諾しない



1人で対応せず信頼  
できる人に立ち会って  
もらう



売るつもりのない商品  
を見せない、渡さない



不安がある場合は  
消費生活センターや  
警察に相談



## ●法定書面を受け取って8日以内はクーリング・オフができます

消費者が十分な情報や検討時間がないまま買い取りの契約をする訪問購入は、期間内に通知をすることで、契約を解除できます。また、クーリング・オフの期間中は物品の引き渡しを拒むことができます。

しかし、契約書を交わさず商品のみを引き渡してしまうケースが増えています。事業者の名前や所在地が分からないとクーリング・オフの通知を出すことができないので注意しましょう。

## 挑戦しよう！ Yes or No クイズ

### 【問1】

事業者



不用品はありませんか？  
粗大ゴミ、使わなくなった  
食器類も買い取りますよ！



あら、助かるわあ…じゃあ家へ  
入ってちょうだい

消費者

運ぶのが大変なので家に招き入れる？

Yes or No

### 【問2】

事業者



とても良い物をお持ちですね。  
無料で鑑定します！

無料ならお願いします…



消費者

無料鑑定は問題ない？

Yes or No

【解答】問1：No (引き取りは家の外で！) / 問2：No (大切な物は無料で鑑定してもらわない！)



# 通信販売

定期購入に注意！注文前に確認を

## 通信販売とは……

カタログ、テレビ、インターネットなどで広告された商品やサービスを、電話や郵便、インターネットなどの通信手段を使って消費者が注文する販売方法です。

### 【事例1】お試しのつもりが定期購入に



### 【事例2】届いた商品のイメージが違った



### ●他にもこんな商品があります

#### 健康

- ・ダイエットサプリ
- ・健康食品
- ・青汁
- ・発酵食品
- ・DHA
- ・乳酸菌

#### 化粧品等

- ・シャンプー
- ・コンディショナー
- ・ファンデーション
- ・オールインワン化粧品
- ・栄養クリーム

#### 生活雑貨等

- ・拡大鏡
- ・家電製品
- ・寝具
- ・家具
- ・ブランド品
- ・服



## このようなことばや表示に注意！

### ●お得な表示

- ・特別価格
- ・お試し価格、初回無料、初回500円、初回90%OFF
- ・一回限り、定期縛りなし、回数縛りなし、いつでも解約可能
- ・購入するとプレゼントがつきます

### ●注文を急がせる表示

- ・期間限定、数量限定
- ・割引期間終了のカウントダウン表示
- ・注文時に別の商品を勧められる



# 通信販売トラブル回避法

## 被害を防止するポイント

初回無料・特別価格などの表示に注意し急いで注文しない



最終確認画面をスクリーンショットで保存



不良品が届いた場合は交換や返品・返金を求めることができます



## 注文前チェックリスト

- 定期購入が条件になっていませんか？  
→ 定期購入が条件になっている場合……  
継続期間や購入回数が決まっていますか？
- 支払うことになる総額はいくらですか？
- 解約の際の連絡手段を確認しましたか？
- 「解約・返品できるか」「解約・返品できる場合の条件」(返品特約)を確認しましたか？
- お届け予定日や、利用規約の内容を確認しましたか？



## ●通信販売はクーリング・オフできません

通信販売にはクーリング・オフ制度は適用されません。解約・返品可否や条件についての事業者の規約に従うことになります。

表記がない場合は、商品を受け取った日を含む8日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。注文前に解約・返品の条件をよく確認しましょう。

## 挑戦しよう！ Yes or No クイズ

### 【問1】

テレビショッピング



初回限定500円！  
送料もいりません！



消費者

安いわね！申し込んじゃおうかしら…

定期購入かどうか確認した方がいい？

Yes or No

### 【問2】



事業者

いつでも解約可能です。  
今日申し込めば、特別にお安く  
しますよ！

あらそう？いつでも解約  
できるなら頼もうかしら



消費者

いつでも解約可能なら何も疑いない？

Yes or No



# 投資詐欺

楽しく儲かるという話に注意

## 投資詐欺とは……

「必ず儲かる」「元本保証」などの甘い言葉で信用させ、偽の投資話(暗号資産、未公開株、FXなど)で金銭をだまし取る手口です。

### 【事例1】投資の勉強会に参加した



### 【事例2】SNSで知り合った友人から誘われて



## 他にもこんな手口に注意!

- ・「元本保証」「必ず儲かる」「あなただけにご紹介」という言葉・表示
- ・SNSの投資グループに入ると、儲かった人の話を聞かされる
- ・マッチングアプリで知り合った人から投資サイトを案内される
- ・暗号資産で海外事業者に投資をすると大儲けできるという話
- ・暗号資産への出資の広告、ウェブサイトへの勧誘

## 被害を防止するポイント

「儲け話」がでたらまず疑い投資のリスクを確認

投資詐欺の被害回復は非常に困難です



投資する会社名について、金融庁ホームページで認可を受けているか確認する



投資金を出金するための手数料や税金を求められても振り込まない

特に振り込み先が個人名義の場合には要注意!



## 挑戦しよう! Yes or No クイズ

### 【問題】

事業者



元本は保証されていますよ!  
あなただけに特別に紹介しています。  
絶対に儲かります!

絶対儲かる?  
じゃあ投資しますよ!

消費者



「必ず儲かる」「元本保証」という投資話は安全? Yes or No

【問題】「必ず儲かる」「元本保証」という投資話は安全? Yes or No (絶対儲かる保証はありません) (絶対儲かる保証はありません) (絶対儲かる保証はありません)



# 架空請求

実在する事業者名をかたる手口に注意

## 架空請求とは……

未払金がある、裁判になるなどを口実に、ハガキ・封書・電話・メール・SMS(ショートメッセージサービス)などで金銭を請求する手口です。

### 【事例1】大手通信事業者をかたる電話

1年間電話料金が未払いになっている。支払わなければ法的手続きを取る。

未払いの料金があるという電話

コンビニで電子マネーを購入して料金を支払ってください。

### 【事例2】SMSに届いた身に覚えのない請求

アダルトサイトをかたるメッセージ

コンテンツ利用料金の清算確認が取れません。本日中にご連絡がない場合には法的手続きに移行します。

## 他にもこんな手口に注意！

- ・裁判所や弁護士をかたる督促状
- ・公的機関・銀行をかたる通知
- ・「差し押さえする」など不安を煽り、手続きを急がせる言葉や表示
- ・電話通信会社、クレジットカード会社などをかたるメール・SMS

## 被害を防止するポイント

心当たりのない電話やメールは無視する

電話に出ない！  
メールは開かず削除

問い合わせをする際は公式の窓口から

本文中のURL (<https://○○~>) をクリックしない！

電子マネーで支払いを求めることはありません

プリペイドカード  
ギフトカード

## 挑戦しよう！ Yes or No クイズ

### 【問題】

事業者



インターネット利用料金のお支払いが済んでいません。お金を振り込んでください。

督促のメールがきたわ。大変だわ！早く支払わないと…

消費者



とにかく急いで支払う？ Yes or No

(本)に未払いの履歴を家族に確認してもらおう。 (本)に未払いの履歴を家族に確認してもらおう。 ON 【登録】

# キャッシュカード詐欺盗

キャッシュカードや通帳を確認すると  
言われたら要注意



## キャッシュカード詐欺盗とは……

警察官や銀行協会の職員などになりすまして訪問し、キャッシュカードや通帳を準備させ、隙を見て盗み取る手口です。

### 【事例】「あなたの銀行口座が特殊詐欺に利用されている」という警察官をかたる電話

<p>警察を名乗る電話</p> <p>偽の警察官</p> <p>あなたの口座が犯罪に利用されている</p> <p>調査のため、これからキャッシュカードを確認しに自宅に行く</p>	<p>数分後…自宅に来た警察を名乗る人</p> <p>暗証番号を書いた紙を封筒に入れて封印してください</p> <p>はい!</p> <p>偽の警察官</p>	<p>数日後…</p> <p>目を離したうちにキャッシュカードをすり替えられていた!</p> <p>暗証番号も教えてしまった…</p>
---	---	---

## 他にもこんな手口に注意!

### 銀行協会の職員を名乗る電話

医療費の過払い金がある。手続きをするのでカードを取りに行きます。

### 大手電気量販店・デパートをかたる電話

あなたのクレジットカードを使って今、電気製品を購入している人がいる。間違いはないか。手元にクレジットカードがあるか確認してください。

## 被害を防止するポイント

警察官や銀行協会などの職員がキャッシュカードや通帳を確認する目的で自宅にくることはありません



暗証番号は誰にも伝えない  
キャッシュカードは他人に絶対に渡さない



## 挑戦しよう! Yes or No クイズ

### 【問題】



銀行からきました。キャッシュカードは必ずお返しします! 安心してください。

銀行の人なら安心ね。じゃあ、渡します。



「カードは返す」「番号は誰にも見せない」と言われたら安全? **Yes or No**



# 個人情報を聞き出す様々な手口

## 不審な電話・メール……

行政機関や電話会社、警察、実在する事業者名などをかたり、自動音声ガイダンスやSMSを使って個人情報を聞き出す手口です。

### 【事例1】自宅の固定電話にかかってきた行政機関をかたる電話

〇〇省です。これから2時間後にあなたの電話は通信できなくなります。

確認のため、氏名、住所、生年月日を教えてください。

### 【事例2】実在する事業者名をかたるSMSが届いた

ご不在のため、荷物を持ち帰りました。下記URLから再配達の手続きをしてください

<https://〇〇~>

URLをクリックすると…

暗証番号・パスワード・クレジットカード番号を入力してください

## 他にもこんな手口に注意！

### 電話会社をかたる電話

2時間後にこの電話を利用休止する。オペレーターと話す方は1番を押してください。

### マイナンバーに関する電話

〇〇という医療機関でマイナンバーが不正利用されている可能性がある。調査のためにマイナンバーを教えてください。

## 被害を防止するポイント

行政機関や電話会社が通信の利用休止について自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することはありません



非通知や知らない番号からの電話には出ないようにし、出ても個人情報は絶対に伝えない



## 挑戦しよう！Yes or No クイズ

### 【問題】



偽の警察官

あなたの携帯電話が犯罪に使われている。捜査のため、個人情報を教えてください。

それは大変！捜査のためなら協力します！



消費者

すぐに個人情報を伝える？ Yes or No

【注意】個人情報を教えないでください。捜査に協力していただきたくありません。



# 被害防止～5か条～

● その1. 自分は騙されない

他人事  
気づかぬうちに  
自分事



● その2. 突然の訪問・電話

まず確認  
名乗る相手は  
本物か



● その3. 儲かる話に誘われた

うまい話  
普通は人に  
教えない



● その4. みんな買ってる!人気!

証拠ない  
みんな買ってる  
それ本当?



● その5. 初回は特別

初回無料  
二回目以降は  
いかほどか



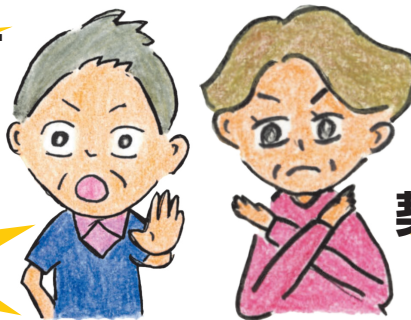
その場で  
契約せず  
まず相談!



効果的に断ることは～声に出して練習してみましょう～

お断りします  
必要  
ありません

来ないで  
ください



興味が  
ありません

契約するつもり  
はありません

**あいまいな表現は避けて、きっぱりと断る!**

● 不安に思ったら一人で悩まず相談でホッと安心

消費者ホットライン **188** (局番なし)

最寄りの消費生活センター等につながります





# 被害に遭わないために

## 電話の被害防止対策



留守番電話に設定



すぐに名乗らない



同居人が居るふり



長い電話は切る

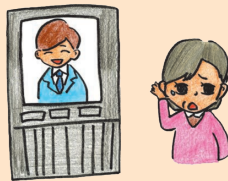
## +プラス(国番号)から始まる国際電話番号に注意

国際電話番号を使った詐欺電話が増えています。固定電話は、申込みをすれば国際電話の発信・着信を無償停止できます。海外に住む方と通話することがない方は、国際電話不取扱受付センター（0120-210-364）へ申請しましょう。

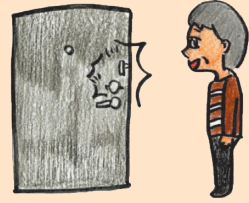
## 知らない人が来たときの対策



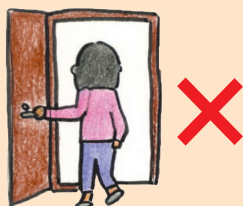
インターホンで顔を確認



要件はインターホンを通して確認



日頃から玄関の鍵を閉める



むやみに玄関の戸を開けない



玄関内に入れない

## 家族・地域で互いに見守ろう！～見守りのポイント～

消費生活センターへの相談は、家族や友人、ヘルパーなど周りの人からできます

- 不審な電話はない？
- 契約書などがたくさん届いてない？
- 高価な物が増えてない？
- お金の話が多くなってない？
- 見慣れない人が家を出入りしてない？
- 元気がなかったり、不安そうな表情をしてない？





# クーリング・オフ制度

## クーリング・オフとは……

訪問販売、電話勧誘販売など、不意打ちの勧誘や複雑な契約で冷静な判断や契約内容の理解ができないまま契約してしまったときでも、一定の期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。

### ● こんな時にクーリング・オフできます（特定商取引に関する法律）



訪問販売



電話勧誘販売



訪問購入



連鎖販売取引

8日間

20日間

### ● クーリング・オフ対象外の取引

- ・ 店舗購入
- ・ インターネット通販、テレビショッピングなどの通信販売等

### ● クーリング・オフの手順

- ① 書面（はがき可）または電磁的記録（メールなど）で行います
- ② はがきは両面をコピーして証拠書類として保管。電磁的記録による通知後は送信したメールや、通知フォーム画面のスクリーンショットを保存
- ③ はがきは特定記録郵便または簡易書留で送り、記録は保管する
- ④ クレジット契約をしている場合は、販売会社とクレジット会社に同時に通知します

#### 販売業者あて

通知書

次の契約を解除します。

契約年月日 ○年○月○日  
 商品名 ○○○○  
 契約金額 ○○○○円  
 販売会社 株式会社×××× □□営業所  
 担当者 △△△△△△

支払った代金○○円を返金し、商品を引き取ってください。

○○年○月○日

○○県○○市○○町○丁目○番○号  
 氏名 ○○○○

#### クレジット会社あて

通知書

次の契約を解除します。

契約年月日 ○年○月○日  
 商品名 ○○○○  
 契約金額 ○○○○円  
 販売会社 株式会社×××× □□営業所  
 担当者 △△△△△△

クレジット会社 △△△△株式会社

○○年○月○日

○○県○○市○○町○丁目○番○号  
 氏名 ○○○○

書き方や手続き方法が分からないときは、消費生活センターへ相談しましょう！





# 成年後見制度

安心した生活を送るために

## 成年後見制度とは……

私たちは市民社会という競技場で、相手の動きに合わせて判断したり、戦略を考えたりしながら上手にプレーすることができる能力をもっています。しかし、認知症などで判断能力の低下により、契約などの法律行為を行うことが難しい場合があります。一人で決めることに不安のある方々を法的に保護し、ご本人の意思を尊重した支援を行う制度です。

### 任意後見制度

現在、行為能力が十分あって問題なく判断できる状態の人が、将来の自分に備えて利用する制度。判断能力が不十分になったときに身の回りの契約や預金管理、不動産等財産の売買契約などを、自分の選んだ人に代わりにしてもらう。

#### 任意後見制度の事例

今後キャッシュカードの暗証番号を忘れて手続きができなくなるかもしれない…

将来不安…



制度を利用

判断能力が不十分になったとき、自分の選んだ人が代わりに銀行で手続きをしてくれることになった。



生活をサポート



支援者

### 法定後見制度

すでに行為能力が不十分な状態にある人を保護・支援する制度。家庭裁判所に申立てをすると、判断する能力に応じて家庭裁判所が適任と認める人を成年後見人等として選びます。

#### 法定後見制度の事例

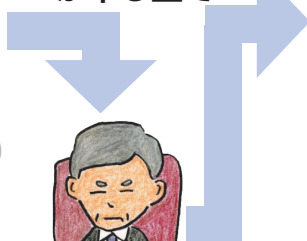
母の認知症が進み、お金の管理ができず高価な枕を購入している…



判断力の低下がみられる

大丈夫かな？

本人または親族が申し立て



家庭裁判所が選任

#### ①後見人

判断能力が常に欠けている人を保護・支援する人

#### ②保佐人

判断する能力が著しく不十分な方を保護・支援する人

#### ③補助人

判断能力が不十分な方を保護・支援する人



# 健康食品

わからないことは薬剤師に相談しましょう

## ● 私たちが口からとるものは、**食品**と**医薬品**に分けられます

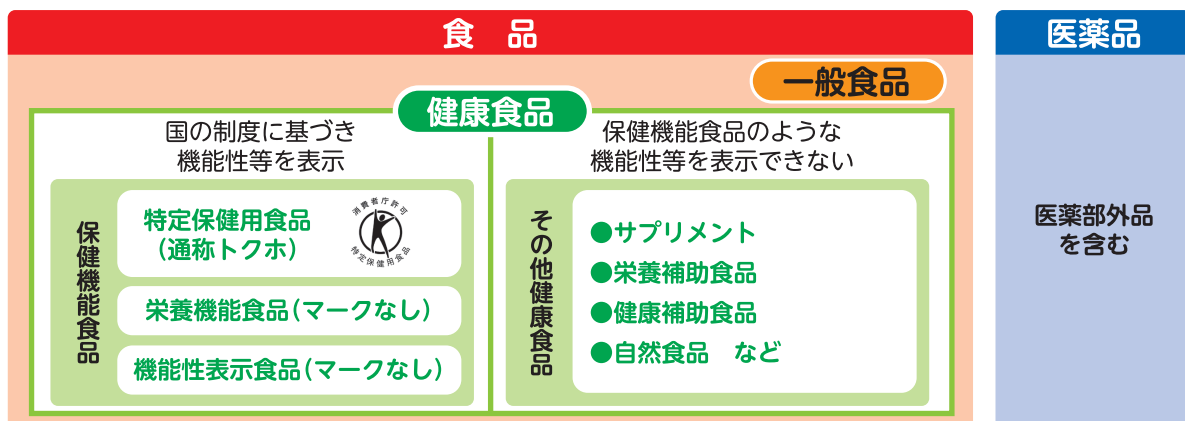
### 健康食品とは……

健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売される食品全般。健康食品は、国の制度に基づき機能性等を表示できる「特定保健用食品（トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」と、それ以外の「その他健康食品」に分類される。

### 医薬品（薬）とは……

厚生労働省から病気の治療または予防を目的として有効成分の含有量や効果効能が認められたもの。

## ● 健康食品の分類



※ 「その他健康食品」は機能性を表示することができません。広告等で示されている効果や安全性が必ずしも保証されているわけではないため、慎重に選ぶ必要があります。

## ● 使用方法や効果を正しく理解して使用しましょう

医薬品と同じ効果があると思い大量摂取する人がいる



病気を治すものではなく、足りない成分を補うもの



疾患のある人は飲み合わせにより健康被害が起こることがある



「運動せずに血糖値を下げる」などのキャッチコピーを鵜呑みにしない



服用者の感想や体験談は参考程度にする



高額な健康食品が効き目の高いものとは限らない





# 薬の服用

医師や薬剤師に相談のうえ  
正しく服用しましょう

## ● 薬の飲み忘れ・飲み間違いに注意！

- ・薬を飲み忘れて回復が遅れることがある
- ・間違えて同じ薬を2回飲んでしまう
- ・体調が悪くなったり、副作用がでたりすることがある

## ● どんな注意が必要？

- ・お薬カレンダーや薬ケースを使う
- ・飲む時間を毎日同じにする
- ・分からないときは無理に飲まない



## ● 薬の飲み合わせに注意！

- ・各診療科から処方される薬の飲み合わせが悪いことがある
- ・健康食品との飲み合わせが悪いことがある
- ・同じ成分の薬を飲んでしまうことがある

## ● どんな注意が必要？

- ・お薬手帳を必ずもっていく
- ・何を服用しているか自覚する
- ・市販の薬や健康食品も相談する



## ● 薬の管理・保管に注意！

- ・通院する病院がいくつもあると、薬が増えやすくなる
- ・薬をなくしたり、古い薬を飲んでしまうことがある
- ・診察のたびに薬を処方されると医療費がかかったり、薬が増えて管理ができない

## ● どんな注意が必要？

- ・かかりつけの病院・薬局を決める
- ・薬は決まった場所に保管する
- ・飲まない薬は薬局に相談する
- ・自分で判断して薬をやめない





## 歯の治療

身体状態・治療費を事前に確認しましょう

### ● 身体状態を確認しないままの施術に注意！

- ・インプラントなどの施術が治療方針に合わず腫れが取れないことがある
- ・インプラントを入れた後、適切なケアを継続しなければ合併症を誘発することがある

### ● どんな注意が必要？

- ・治療方針を確認する
- ・施術後に起こり得る、強い痛みなど緊急時の対処法について確認する



### ● 自由診療、高額契約に注意！

- ・自由診療のインプラントや義歯は費用が高額になる
- ・自分に合わないインプラントや義歯は治療が長引くことがある

### ● どんな注意が必要？

- ・保険診療と自費診療の違いを理解する
- ・治療前に、治療する歯や治療期間、費用の見積もりを確認する
- ・領収書と治療内容を確認する



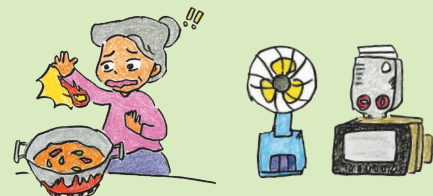
### ● 即決即断の契約に注意！

- ・「早く治療しないと歯が悪くなる」など、問診で自由診療の治療を強く勧められ、その場で契約を迫られる
- ・解約を申し出ると、違約金が発生すると言われる

### ● どんな注意が必要？

- ・歯の治療は緊急性があるとは限らないため即決しない
- ・家族と一緒に契約内容や施術後の経過をしっかりと確認する





# くらしの安全

## ● つまづきや滑りでの転倒に注意！

- ・通院や入院が必要な骨折などの怪我
  - ・生活上、様々な制約が発生
  - ・介護が必要な状態になりやすくなる
- 例えば…身体活動量や食事量の減少とそれによる身体機能の低下、要介護リスクの増加、医療費の増加など



### どんな予防が必要？

- ・敷居やカーペットの縁、電気コードなどの障害物を改善
- ・適度な運動と運動効果を高めるたんぱく質を含む食事

## ● 脱水症状に注意！

- ・脱水症状を起こし意識レベルが低下
- ・水分調整に必要な腎臓の機能が低下
- ・水分を蓄えるための筋肉が減少



### どんな予防が必要？

- ・のどが乾かなくても水分補給をする
- ・カフェインを含まない常温や白湯を基本に摂る
- ・ゼリー飲料を食べるなど、水分を摂取
- ・運動時は、コップ一杯を15分ごとに補給する

## ● 火の消し忘れに注意！

- ・高齢による注意力の低下
- ・記憶力の衰え
- ・着衣着火のリスクが高い



### どんな予防が必要？

- ・IHクッキングヒーターに変える
- ・安全機能付きのガスコンロを使用
- ・チャイルドロック機能の利用
- ・コンロのそばを離れない
- ・住宅用火災警報器を定期的に点検

## ● 災害時の対応

- ・誤情報、偽情報による社会的な混乱
- ・災害に便乗した悪質商法の増加



### 落ち着いて、正しい消費行動を心掛けましょう

- ・防災用品や食品など事前の備えをしておく
- ・誤情報に騙されない、拡散しない、買い占めない
- ・募金は信頼できる団体を通じて行う
- ・災害後に、「保険金で直せる」などと勧誘し、高額な契約を結ばせる悪質な住宅修理業者等に注意



困ったとき、不安なとき、迷ったときは  
一人で悩まず、身近な消費生活相談窓口にもまず相談を

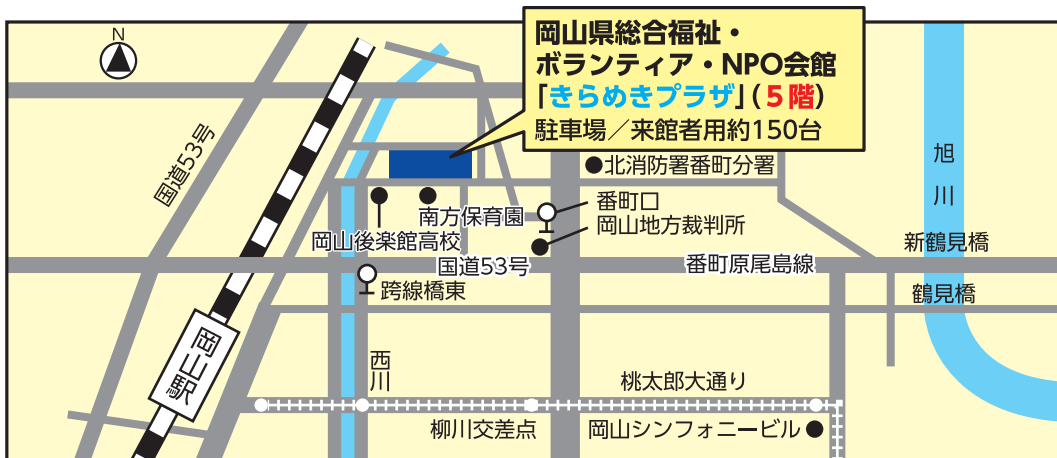
相談無料

消費者ホットライン

秘密厳守

☎局番なし

い や や  
**188**



交通  
機関等

- 路線バス  
JR 岡山駅東口から 中鉄バス「芳賀佐山団地」「吉備高原リハビリセンター」方面行き「跨線橋東」下車、北へ徒歩約10分  
岡電バス・中鉄バス(共同運行便)「半田山ハイツ」「国立病院」方面行き「跨線橋東」下車、北へ徒歩約10分
- 徒歩……………
- 天満屋バスセンターから 宇野バス「山陽団地」方面行き「番町口」下車、西へ徒歩約7分  
岡電バス「三野」「妙善寺」方面行き「番町口」下車、西へ徒歩約5分  
JR 岡山駅前から約15分

## 岡山県消費生活センター

所在地

〒700-0807 岡山市北区南方2丁目13-1  
岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館(きらめきプラザ)5階

相談専用電話  
メール相談

086-226-0999 FAX 086-227-3715  
相談受付フォーム(電子申請)2次元コード→



相談受付時間

火曜日～日曜日 9:00～16:30  
(年末年始と祝日を除く)

## 岡山県消費生活センター 津山分室

所在地

〒708-8506 津山市山下53 岡山県美作県民局別館1階

相談専用電話

0868-23-1247

相談受付時間

月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:30  
(年末年始と祝日を除く)