

みやこ

京・くらしの安心安全情報 第110号

(令和2年4月)

京都市消費生活総合センター

～ 目 次 ～

- 新生活！ 若者を狙うもうけ話にご注意 (2面)
- もったいない！ 食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう (3面)
- 高齢者のフィットネスクラブ等での事故が増えています (4面)

アパート全体で手続き？ 電気の契約切り替えトラブルにご注意

平成28年4月1日から、電力小売の全面自由化が始まり、4年が経過しました。様々な事業者が料金プランを提示しており、また新たな事業者の参入もある中、契約したつもりはないのに別会社との契約に切り替わっていたなど、電気の契約切り替えについての相談が多く寄せられています。

相談事例



一人暮らしのアパートに、契約している大手電力会社の子会社Aの男性が来訪し、「メーターの計り方が変わります。このアパートの方は皆さん手続きされました」と言われた。よくわからなかったが指示されるままに署名した。その後、「電気料金等のお知らせ」が届き、大手電力会社とではなく、A社との契約になっていたことに気付いた。

アドバイス

- ◆ 電力の勧誘を受けた際は、料金のみでなく、契約内容をよく説明してもらい、メリット・デメリットを把握したうえで契約しましょう。
- ◆ 「アパート全体で切り替える」と言われても、うのみにせず、家主や不動産会社等に確認してください。
- ◆ 大手電力会社やその子会社をかたって勧誘するケースもみられます。勧誘してきた会社と新たに契約する会社の社名やその問い合わせ先をよく確認しましょう。



お困りの際は、京都市消費生活総合センター（☎ 256-0800）、
もしくは経済産業省電力・ガス取引監視等委員会の相談窓口
（☎ 03-3501-5725）にご相談ください！

新生活！ 若者を狙うもうけ話にご注意

大学生等になると、行動範囲が広がる一方で、言葉巧みに勧誘されてトラブルに巻き込まれるケースがあり、中には、高額なものを借金してまで契約させられるという例もみられます。

相談事例

- ◆ SNS で知り合った人に情報商材の契約を勧められ、友達も紹介するように指示された。購入する情報は金融商品の資産運用だと聞いていたが、実際の内容は、勧誘方法などが紹介されているだけだった。
- ◆ 友人の紹介で知り合ったアフィリエイトのマルチ商法の契約をした業者から、FX の自動投資システムの契約を迫られた。コンビニで勧誘され、「考えさせてほしい」と伝えしたが、しつこく勧誘され、契約してしまった。後日解約を申し出たが断られ、音信不通になってしまった。
- ◆ 大学生の息子が、SNS で知り合った人に直接会い、儲かる話を聞くとやっている。事業者のホームページを確認すると怪しげな言葉が書かれているため息子に伝えしたが、息子はむきになってやる気である。



アドバイス

- ◆ 身近な友人や先輩、SNS やサークルで知り合った人に、マルチ取引やもうけ話の勧誘をされることもあります。また、自分自身も友人を勧誘する側になり、人間関係を壊したり、金銭トラブルに陥ったりすることもあるため、特に注意が必要です。
- ◆ もうけ話をうのみにせず、不必要な契約は勇気を出してきっぱりと断りましょう。



お困りの際は、お早めに
京都市消費生活総合センター
(☎ 256-0800)
までご相談ください！

もったいない！ 食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう

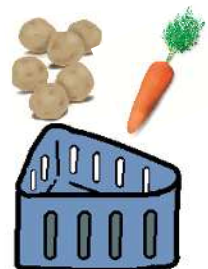
食べ残し、売れ残りや期限が近い等様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう問題を「食品ロス」といいます。日本の食品ロス量は、年間 643 万トン（※）にのぼり、毎日、大型トラック（10 トン車）約 1,700 台分の食品を廃棄しています。

食品ロスはどこから発生しているの？

食品関連事業者だけでなく、家庭からも発生しています。

食品ロス 643 万トンの内訳
（※平成 28 年推計値）

事業系 352 万トン	・・・規格外品、返品、売れ残り、食べ残し 等
家庭系 291 万トン	・・・食べ残し、過剰除去、直接廃棄 等



食品ロスを減らすためにできることは？

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人一人が取り組むことで、大きな削減につながります。そこで、身近なところから食品ロスを減らすためのヒントをご紹介します。

買い物時の工夫

- ・冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
- ・必要な分だけ買って、食べきる
- ・利用予定と照らして、期限表示を確認する

調理、食事での工夫

- ・食品に記載されている保存方法に従って保存する
- ・野菜は、冷凍、乾燥等下処理し、ストックする
- ・残っている食材から使う
- ・体調や健康、家族の予定も配慮し、食べきれる量を作る
- ・作りすぎて残った料理は、リメイクレシピ等で食べきる

外食時の工夫

- ・食品ロス削減に、積極的に取り組む店を選ぶ
- ・小盛りメニューやハーフサイズを活用し、食べられる量だけ注文する
- ・どうしても残ってしまった料理は、お店と相談して持ち帰ることも検討する

宴会時の工夫

- ・料理を楽しむ味わいタイムを設ける
- ・食べきりタイムを設ける



食べ物を「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」工夫を！！

高齢者のフィットネスクラブ等での事故が増えています

高齢者の健康志向の高まりによって、フィットネスクラブ等の施設を利用して新たに運動を始める高齢の方が増えています。一方、それに伴いフィットネスクラブ等における高齢者の事故数も増える傾向にあります。

高齢者であっても適度な運動は、健康を維持する上で大変望ましいことですが、高齢になると若いときと比べて筋肉や骨等の身体機能が弱くなり、認知機能やバランス感覚も低下するため、運動中の事故が起きやすく、また事故が起きた場合には骨折等の大きなけがにつながりやすくなります。

運動の経験がなく、これから新たにフィットネスクラブ等で運動を始めようとする方は、下記の点に注意するようにしましょう。

- ◆ 骨折リスク等が高くなっていることに注意しましょう
- ◆ 持病のある方はかかりつけ医に相談して運動内容を決めましょう
- ◆ 運動器具や設備の使い方について、スタッフから十分な指導を受けましょう
- ◆ 安全管理が整った施設を利用しましょう
- ◆ 入会前に退会や返金等の契約内容をよく確認しましょう



【編集後記】

今まで、買ってきた野菜を中途半端に残してしまっていました。家庭での食品ロスを減らすため、買ってきた野菜はあらかじめ切っておき、余ったものは鍋やみそ汁に入れてみたところ、ごみの量が激減。達成感もあり、家計にも環境にも優しく、良いことづくめでした。

ライフスタイルによって食品ロス削減への取組みは異なると思いますので、皆様も、ご自身の生活に合った取組を始めてみてはいかがでしょうか。

悪質商法、買い物、契約に関する困りごとがあれば気軽にご相談ください。

京都市消費生活総合センター

☎256-0800（消費生活相談専用）

☎256-3160（多重債務相談専用）

相談受付時間

月～金（祝休日を除く。）

午前9時～午後5時

京都市中京区烏丸御池東南角 アーバネックス御池ビル西館4階

ホームページ <http://kyoto-soudan.jp/> ツイッターアカウント @kyoto_soudan



*土・日・祝日（年末年始を除く。）の緊急時のご相談は、
土日祝日電話相談 ☎257-9002 午前10時～午後4時（電話相談のみ）

令和2年4月発行 京都市文化市民局くらし安全推進部消費生活総合センター

京都市印刷物 第023024号

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！

