

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをお伝えします。



1. 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



2. 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



3. こまめに水分補給しましょう

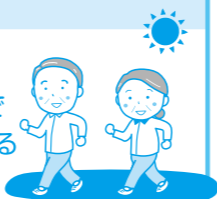
- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

4. 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス関連の最新情報は

石川県新型コロナウイルス感染症対策サイト(<https://stopcovid19.pref.ishikawa.jp/>)をご覧ください。

ご相談はこちらまで

消費者ホットライン

局番なしの ☎188番

市町、県、国民生活センターのいずれかの消費生活相談窓口につながります(受付時間内)。受付時間は相談窓口ごとに異なります。

石川県消費生活支援センター

☎076-255-2120

平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~12:30
日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)除く



【悪質商法被害の未然防止はメルマガで!】 「消費生活ほっと情報」配信中!

架空請求など悪質商法の新たな手口、消費者トラブルの最新情報などを月2回程度、携帯電話やパソコンにお届けします。

●登録はこちらから●

石川県HP「安全安心の消費生活情報」

登録無料

QRコード対応の携帯電話・スマートフォンで読み取ってアクセスできます。



<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/mobile/s/>

マイライフ いしかわ No.254

2020 夏号

編集・発行

石川県消費生活支援センター

金沢市幸町12番1号 石川県幸町庁舎3階
TEL 076-255-2120 FAX 076-255-2397
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/shohicenter/>

移転オープンのお知らせ

石川県消費生活支援センターは、この春金沢市幸町に移転しました。

センターでは消費生活に関するトラブルについてのご相談をお受けしたり、様々な講座を開催するほか、「生活情報プラザ」で消費生活に役立つさまざまな展示やパンフレット類の提供、図書やDVDの貸出なども行っております。ぜひご利用ください。



図書・DVD貸出のご案内

貸出期間	貸出日から2週間
貸出本数	1人1回につき 図書2冊、DVD2本まで
貸出手続	ご来館の上、受付にて 貸出申込書に必要事項を ご記入ください。
返却手続	原則としてご来館の上、 受付にてご返却ください。



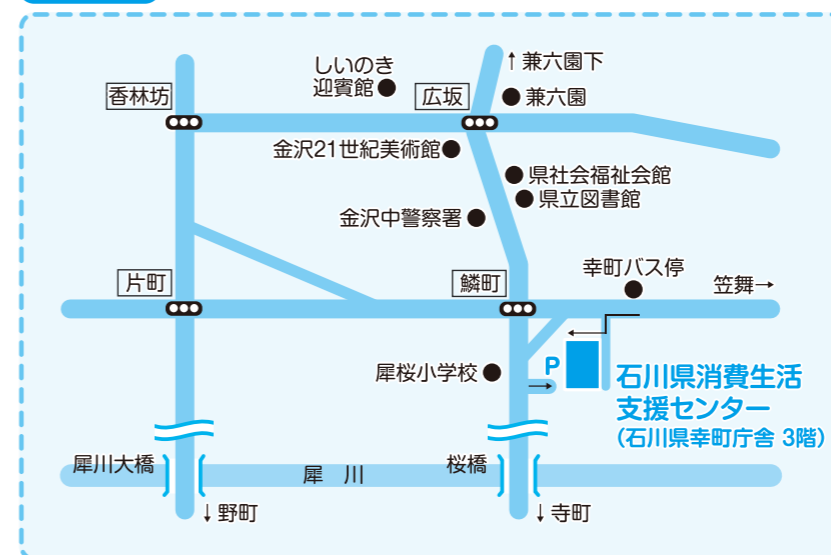
生活情報プラザ

マスク着用や手指の消毒など、新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力をお願いします。



実験実習室

所在地 〒920-0968 金沢市幸町12番1号 石川県幸町庁舎3階



アクセス



金沢駅兼六園口(東口)3番のりばから18番「東部車庫」行き乗車、「幸町」下車(所要時間約15分)鱒町交差点近く

※新型コロナウイルスの感染状況などにより、ご来館をなるべくお控えいただくようお願いする場合があります。感染状況にご注意いただき、状況に応じ、ご来館前に当センターホームページでご確認いただくなどご協力をお願いします。

令和元年度消費生活相談の概要

令和元年度の消費生活相談件数は **8,391件** (県:3,529件、市町4,862件)

- 苦情相談 7,832件 前年度比698件減 (△ 8.2%)
- 一般相談 559件 前年度比 69件減 (△ 11.0%)

苦情相談：消費者が事業者に対して、その商品、サービスについて、安全性、品質、表示、販売方法、契約、価格等に不満や苦情感情をもち、その解決を求めている場合をいいます。
 一般相談：生活知識等の問い合わせで、苦情が発生していないものをいいます。

特徴的な相談

通信販売での定期購入に関する相談が急増

「初回無料」「お試し価格500円」などと低価格で購入できるという広告を見て、健康食品や化粧品等を購入したら定期購入が条件だったなどの相談が年々増加しています。中でもインターネット通販の相談が多くを占めています。

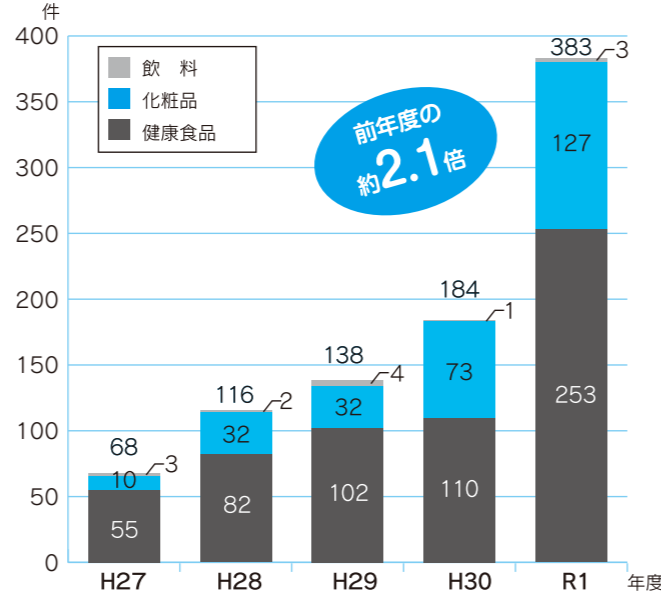


令和元年度は383件の相談が寄せられ、前年度の約2.1倍となっています。性別では女性が男性の約1.8倍となっており、年代別では男女ともに幅広い年代に及んでいます。購入の際は、契約内容や解約条件をしっかりと確認することが必要です。

性別・年代別相談取り扱い状況 (単位:件)

区分	男性	女性	不明	計
10歳代	27	36		63
20歳代	28	17		45
30歳代	14	25		39
40歳代	16	54		70
50歳代	15	63		78
60歳代	21	30		51
70歳代	5	4		9
80歳代	5	1		6
不明	6	15	1	22
計	137	245	1	383

通信販売での定期購入に関する苦情相談件数



通信販売にはクーリング・オフ制度はありません!

- 「定期購入が条件となっていないか」「支払うこととなる総額はいくらか」など契約内容をしっかりと確認しましょう。
- 「解約・返品できるかどうか」「解約・返品できる場合の条件」など解約条件をしっかりと確認しましょう。インターネット通販をはじめ通信販売では、クーリング・オフ制度はなく、広告に表示された「解約・返品できるかどうか」「解約・返品できる場合の条件」等の返品特約に従うことになります(表示がない場合は、商品が届いてから8日以内であれば、消費者の送料負担で返品が可能です)。

前年度に比べて767件(8.4%)の減少となりました。

多かった相談

- 1位 架空請求(ハガキ・封書) → 835件
- 2位 健康食品 → 496件
- 3位 化粧品 → 313件

キャッシュレス決済に関する相談が増加

消費者の決済手段の多様化に伴い、クレジットや電子マネー、デビットカードの利用が増え、これらの決済手段に関する相談が年々増加しています。

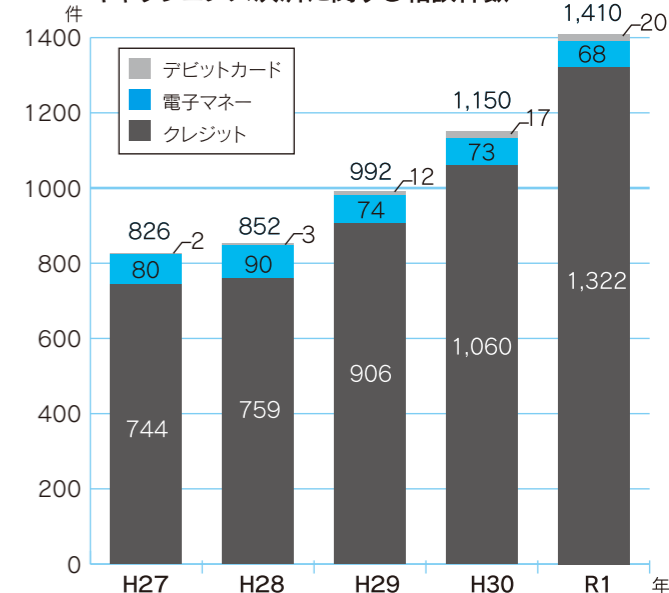
令和元年度の相談は1,410件と、前年度の約1.2倍となっており、幅広い年代に及んでいます。

販売購入形態別でみると、通信販売が約6割と最も多く、次いで店舗購入となっています。

キャッシュレス決済は便利な反面、カード情報や、携帯電話のID、パスワード等を知られると、不正に利用されるおそれもあります。カード情報等の管理に気をつけ、こまめに請求明細を確認することが大切です。



キャッシュレス決済に関する相談件数



※クレジットとはクレジットカードやローンなどの消費者の支払いを一定期間猶予するものをいう。

年代別相談取り扱い状況 (単位:件)

区分	相談件数
20歳未満	75
20歳代	229
30歳代	188
40歳代	237
50歳代	232
60歳代	163
70歳代	105
80歳以上	57
不明	124
計	1,410

販売購入形態別相談取り扱い状況 (単位:件)

区分	相談件数	構成比
通信販売	892	63.3%
店舗購入	255	18.1%
訪問販売	83	5.9%
不明・無関係	78	5.5%
電話勧誘販売	68	4.8%
マルチ・マルチまがい	14	1.0%
その他	20	1.4%
計	1,410	100.0%



誰もが消費者トラブルに巻き込まれる可能性があります!!
 一人で悩まず、ご相談ください!!