



ちえのわ
キャラクター
「へづちゃん」



「知ってる?」「教えて!」

～高齢者が安全に消費生活を送るために必要なこと～

ほとんどの方がスマートフォンやパソコンを使うようになった現在、高齢者がネットショッピングで商品を購入することもしばや増えました。自宅などに居ながらにして買い物ができて大変便利である反面、気づかずに定期購入の契約をしてしまったり、事実と違うネット広告のうたい文句を信じて商品やサービスの契約をしてしまうなどのトラブルに発展することもあり、消費生活センターにはそのような相談が多く寄せられています。このようなトラブルに遭わないためには、普段からの心掛けがいくつか必要だと言われます。そこで今回の「知ってる? 教えて!」では、高齢者が安全に消費生活を送るためのヒントをご紹介します。

高齢者が安全に消費生活を送るためのポイントは?

○適切な情報を選ぶ力（情報リテラシー）を高める

身の回りにあふれている情報の中から信頼できる情報源を見極め、必要な情報を正確に得るようにすることです。例えば、公的機関が提供する情報や、定評のある新聞、ニュースサイトなどを活用して、疑わしい情報に惑わされないようにしましょう。また、身近な人と情報を共有することも情報の信頼度を確かめるうえで有効です。



○デジタル機器に関する知識・経験不足（デジタルデバйд）を解消する



スマートフォンなどのデジタル機器は便利ですが、高齢者には操作が難しいときもあります。不慣れな操作が一因となり、契約トラブルを招くこともあります。機器の扱いが苦手という方は、地域の高齢者向け講座やワークショップに参加し、基本操作やインターネットの安全な利用法を身に付けると良いでしょう。また、家族や友人から使い方のコツを教えてもらうのも一つの方法です。

○「社会参加」を心掛ける

無理のない範囲で「社会参加」を続けることも、安全な消費生活を送る秘訣です。地域のサークルやボランティア活動に参加し、日々多くの人と関わることで自身の孤立を防ぎ、契約トラブルなどの悩みにお互い気付くことができます。また、複数の人の意見を聞く中で消費者としての視点を養うこともできます。



以上のように、高齢者が現在の消費環境に順応し、安心して消費生活を送るためには、「情報リテラシーの向上」や「デジタルデバйдの解消」、「社会参加の促進」がカギとなります。皆さんもこれらのことを心掛け、より安全で豊かな消費生活を送れるようにしましょう。

ご存じですか？

デジタル遺品

について

スマートフォンやパソコンなどが普及した現代社会ならではの遺品として、「デジタル遺品」と言われるものがあります。デジタル遺品とは、故人が生前に使用していたスマートフォンやパソコンなどのデジタル機器に残された口座情報や契約などの情報のことで、デジタル機器の普及が進むにつれて、使用者が亡くなった時に「デジタル遺品」が残されることも増えると思われま

す。遺族がデジタル遺品の確認をするには、IDやパスワードが必要となること
がほとんどですが、それをあらかじめ周囲の人に伝えていた方は少ないと思
います。その場合、遺族は故人が残した契約などの整理が
つ
か
ず
苦
慮
す
る
こ
と
に
な
っ
て
し
ま
い
ま
す。

PASSWORD...

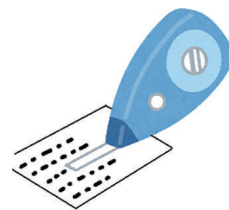


残された家族がデジタル遺品で困らないようにするには…

ここがポイント！

① まずはスマホやパソコンのスペアキーを作ります。

例えば、名刺サイズの紙にパスワードなどを記入し、修正テープでマスキングした「スペアキー」を作り、万が一の際に家族がみつけれられる場所（預金通帳や生命保険の証書など重要な書類と同じ場所）に保管しておきます。こうしておけば、必要になった時にマスキングテープを削ってパスワードなどを確認し、故人のスマホやパソコンを開くことができます。



② 次に利用しているサービスのIDやパスワードを整理して機器に残します。

SNSのアカウントや定額サービス（サブスク）、キャッシュレス決済、ポイントサービスなどのIDとパスワードを整理して、デジタル機器の中に残しておきます。



③ さらに念を押すのであれば、エンディングノートを活用しましょう。

エンディングノートとは、自身の死後に備えて、家族や友人へ残したい情報をまとめておくためのノートです。整理したデジタル遺品について、エンディングノートにまとめておきます。エンディングノートを書く際は、誰が見ても分かるように記載しておくことが重要です。特に、英数字・記号が混在したパスワードを設定している場合は、大文字、小文字の違いなどが誰の目にも明らかなように丁寧に記載しましょう。そして、エンディングノートの所在を家族に伝えておくことを忘れずに。



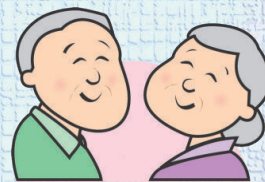
これでデジタル遺品の整理はバッチリです。

あとは定期的に見直しをして、内容の更新をしましょう。

<地域包括支援センターより> 高齢者のこと何でもご相談ください

～地域の見守りで高齢者がいつまでも安心して過ごせます～

市内には4ヶ所の地域包括支援センターがあり、
高齢者の困り事など、何でも相談にのっています。



このような、困り事はありませんか？

最近、怪しい人が
出入りしている

介護が必要になったけど、
どうしたらいいの？

詐欺の電話がかかってきて
困っている

地域包括支援センターでは、高齢者に関するあらゆる相談にのっています。こんなことを相談しても良いのかと感ずることでも大丈夫。地域包括支援センターには保健師や看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員が配置されています。それぞれが専門的見地から相談に乗り、相互で話し合いながら検討を行い、必要な時には他の専門機関を紹介し、引継ぎを行います。

困り事は、そのままにせず解決しましょう。

自宅への訪問も可能です。

担当地区をご確認いただき、
お気軽にご連絡ください。

きよせ社協地域包括支援センター

担当地区：上・中・下清戸、元町

電話：042-495-5516

きよせ信愛地域包括支援センター

担当地区：松山、竹丘、梅園、野塩

電話：042-492-1850

きよせ清雅地域包括支援センター

担当地区：中里、下宿、旭が丘

電話：042-495-1370

清瀬市地域包括支援センター

電話：042-497-2082

【自動通話録音機能付電話機等購入費補助金】

高齢者の電話による消費者被害防止のため、市内在住の65歳以上の方が、自動通話録音機能付きの電話機を購入した場合の、購入費に対して補助をします。

対象機器：自動通話録音機能と、通話を自動録音する旨を告げるメッセージ機能を備えた電話機等で、令和7（2025）年12月31日までに購入したもの

対象経費：対象機器の購入費（ポイント利用分を除く）

補助額：購入費の4分の3（上限1万円）

申込期限：令和8（2026）年1月30日まで

申込方法などの詳細は、
消費生活センターにお問い合わせください。

この通話は、
録音されます。



分電盤点検の電話勧誘に気を付けて！

業者が電話で分電盤やブレーカーの点検を持ち掛けてきて、後日訪問を受けた際に「15年経ったら交換が必要」「すぐに交換しなければ漏電して火事になる」などと不安にさせられたうえ、その場で交換工事の契約を迫られたという相談が増えています。



～トラブルにあわないために～

- ・電話などで点検を持ち掛ける業者には安易に点検させない！
- ・4年に1度の法定点検は無料です。契約を迫ることはありません！
- ・契約後8日間を過ぎても、クーリング・オフできる場合があります！

困った時は消費生活センターへご相談下さい。

消費生活相談

主に消費者と事業者間の契約トラブルについて相談ができます。
消費生活相談員が具体的な解決策をアドバイスするほか、ケースによってはトラブル解決のために事業者との交渉をお手伝いします。

相談専用電話：042-495-6212

※つながりにくい場合は（代表）042-495-6211へ

相談日：月～金曜日（祝・休日、年末年始を除く）

相談時間：午前10時～正午 午後1時～4時

○対象者は市内在住・在勤・在学の方

○来所・電話による相談をお受けしています。メール・FAXでの相談はお受けできません。

《 発行・問い合わせ 》

清瀬市消費生活センター

所在地：〒204-0021

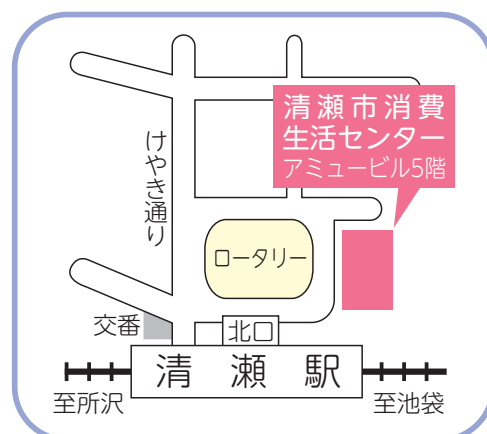
清瀬市元町1-2-11アミュービル5階

（市民協働プラザ内）

電話：042-495-6211（代表）

受付時間：月～金（祝・休日、年末年始を除く）

午前9時～午後5時



※ 目の不自由な方のために「ちえのわ」の音訳CDを製作しています。ご希望の方はご連絡ください。