

～契約内容はよく確認して～

## ウォーターサーバーの契約に関するトラブルにご注意を!

ショッピングモールや携帯ショップなどで「ウォーターサーバーの無料レンタルと専用水の定期購入の契約を勧められ契約したが、毎月の水の購入が負担となり解約を申し出ると、高額な解約料を請求された」という相談が以前から寄せられています。最近では自宅の水道水が使えるウォーターサーバーもあり、料金の安さと便利さを強調して機器の購入を勧誘するケースも増えています。

### 相談事例

携帯ショップでウォーターサーバーの勧誘を受けた。

「既にA社の商品を使っている」と断ったが、「この商品は水道水を使うから、水の代金はいらぬし面倒もない、A社にはこのタイプの商品はない」と言われたので契約した。

A社に解約の連絡をすると、「当社にも同じタイプがある」と言われ、よく聞くと自分が契約したものより安い。

事実と違ったので、今回の契約をやめたい。



### ポイント

ウォーターサーバーのレンタル契約は、契約期間が複数年と定められていたり、解約する場合は解約料が発生することもあります。レンタル契約ではなく購入契約の場合であっても、管理や取り扱い方法、契約金額、解約条件等、契約内容をよく確認することが大切です。

通常は店舗での契約はクーリング・オフできませんが、ショッピングモールのイベントスペース（常設のお店やテナント等ではなく）などで不意打ち性のある勧誘の場合は、クーリング・オフができることもあります。

困ったときは、消費者ホットライン「<sup>いやや</sup>188番」にご相談ください。

# 適切な食生活で健康寿命をのばしましょう

健康な日々を送るためには、運動や睡眠にあわせて、適切な食生活を送ることがとても重要です。健康づくりに役立つ情報を利用して、食生活を見直しましょう。

## チェックしていますか？食品パッケージの表示

容器包装された加工食品には、食品表示基準に基づき、栄養成分表示が義務化されています。適切な食生活を実践するために、栄養成分表示を商品選択に役立てましょう。

### 義務表示

エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

### 推奨表示

飽和脂肪酸、食物繊維

### 任意表示

N-3・N-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ビタミン・ミネラル類



#### 表示例【インスタントラーメン】

栄養成分表示 1食 (95g 当たり)	
熱量	: 313kcal
たんぱく質	: 8g
脂質	: 6g
炭水化物	: 56g
食塩相当量	: 5g
ビタミンB2	: 0.3g
カルシウム	: 144mg

※食塩摂取量目標値

男性(成人) 7.5g/日未満

女性(成人) 6.5g/日未満

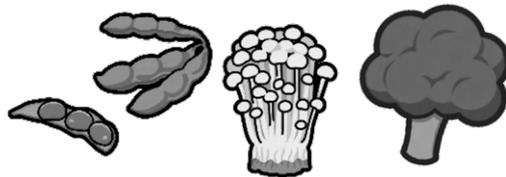
## 食物繊維 ～便秘解消だけではない!?～

食物繊維は炭水化物の一種で、食物繊維の摂取不足が、がんや糖尿病などの生活習慣病の発症率または死亡率に大きく関連しています。食物繊維は玄米や豆、芋に多く含まれているので、65歳以上の男性で21g/日、女性で18g/日以上を目標にした食生活を心がけましょう。

【例】 100gあたりの食物繊維の含有量

ブロッコリー 約5g、 えのき 約5g

おから 約11.5g、 枝豆 約7g



## たんぱく質 ～肉が大好きな高齢者は元気?～

たんぱく質の摂取不足が影響する可能性が高いと考えられる「フレイル」。フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。体重など個体差はありますが、65歳以上の男性で60g/日、女性で50g/日以上を目安にしっかりたんぱく質を摂りましょう。



【例】 タンパク質の含有量

牛肉 約20g (100gあたり)、 鶏肉 約25g (100gあたり)

卵 約6g (1個あたり)

納豆 約8g (1パックあたり)

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」  
策定検討会報告書 参考

# おうちの製品をチェックしよう

製品にも寿命があり、古くなったら点検や買い替えが必要です。  
異常を感じたら、まずはメーカーや販売店に相談しましょう。



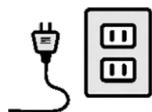
## おうち全体

### 電気製品全般、延長コード

- 異臭  異音  プラグのほこり
- プラグやコードが異常に熱い
- コードのねじれ・断線・劣化
- コードを束ねたまま使用しない
- コードの上に重いものを置かない

### 照明器具

- カバー、パネル等に変色
- 点滅したり急に消える
- 紙や布等で覆わない



## キッチン

### ガスコンロ

- よごれ  点火不良
- バーナーキャップのはずれ
- 換気をする
- 上や周りに可燃物を置かない
- 点火用電池の交換

### 換気扇

- 回り方、振動の異常
- 清掃の実施



### 冷蔵庫、電子レンジ、オーブン、トースター

- 庫内： 水漏れ  内部破損  よごれ
- 庫外： 上や周りに物を置かない
- 異常な振動

## リビング ダイニング 寝室

### エアコン、室外機

- 水漏れ
- エアコン専用のコンセントに繋ぐ
- 延長コードを使用しない
- フィルター及び本体の清掃の実施

### テレビ

- 液晶画面の不具合
- 設置のゆるみ
- 通風孔をふさがない



### 石油ファンヒーター

- ガソリン、混合油は使用しない
- タンクから灯油が漏れていないか
- 上や周りに物を置かない
- 換気をする
- 寝る時、外出時には消火する

### 電気カーペット、マット

- 表面に傷や破れ、ヒーター線の露出がないか
- シワのある状態で使わない
- 保湿性の高い座布団等と一緒に使用しない

## 洗面、浴室

### 洗濯乾燥機

- 異常な振動  水漏れ
- 油分の付着した衣類は乾燥しない

### ドライヤー

- 吸込口、吹出口をふさがない
- 濡れた手で使用しない



### 浴槽

- ひび割れ  ガタツキや水漏れ



# 2024年4月 「金融経済教育推進機構」ジェイフレック (J-FLEC) が設立されました。

- J-FLECは金融経済教育を推進するため、法律に基づいて設立された中立・公正な認可法人です。
- J-FLECでは、講師派遣(出前授業)、イベント・セミナーの開催、「家計管理」「生活設計」「資産形成」などの個別相談(対面・オンライン・電話)などを行っています。  
企業や学校・公民館などに講師を派遣する出前授業ではJ-FLECの認定アドバイザーから、金融経済に関する様々なテーマの中からご希望に沿った内容を無料で学ぶことができます。

お金のことや金融情報をもっと知りたい、  
学びたいという方はぜひご利用下さい。

J-FLEC

検索

※これまで、和歌山県金融広報委員会で受け付けていた講師派遣については、J-FLECのホームページからの直接申込になります。

- 和歌山県で開催のイベント・セミナーについては、[知るぽると](#) [和歌山](#) [検索](#)  
もしくは下記URLからご確認ください。

## 問合せ先

和歌山県金融広報委員会(和歌山県消費生活センター内)

〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛8階

TEL 073-426-0298 / FAX 073-433-3904

<https://www.wakayama-kinkoui.jp/>

## 消費者ホットライン

県やお住いの市町村の消費生活相談窓口  
などをご案内します。

一人で悩まず  
相談してね

いやや  
188



和歌山県PRキャラクター  
きいちやん

### 和歌山県消費生活センター

【相談ダイヤル】 073-433-1551

平日 9:00~17:00  
土・日 10:00~16:00 (電話相談のみ)  
(祝日、年末年始は休み)

〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2  
県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 8階  
FAX 073-433-3904



### 和歌山県消費生活センター紀南支所

【相談ダイヤル】 0739-24-0999

平日 9:00~17:00  
(土・日・祝日、年末年始は休み)

〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘 23番1号  
県西牟婁総合庁舎内  
FAX 0739-26-7943

