

+44?

## 迷惑な国際電話は無視しましょう！

+1?

### 相談事例

携帯電話に「+」から始まる番号から電話がかかってきたので出たところ、自動音声ガイダンスで「まもなくあなたの電話が使えなくなります。確認したい場合は1番を押してください」と流れたので、1を押したところ男性が出て「まもなく電話が止まります」と言われた。

話し方が片言で、不審に思いすぐに切電した。電話が使えなくなるのは本当か。



### アドバイス

海外からの  
電話は  
着信しない  
ように  
しておくか…

○電話番号の先頭についている「+」以降の数字は、「国コード（国番号）」と呼ばれるものです。心当たりのない国際電話は詐欺の電話である可能性が高いです。怪しい電話には出ない、また折り返しの電話をしないようにしましょう。

○個人情報絶対に伝えないようにしましょう。

○国際電話を利用しない方は、利用休止申請等をお願いします。

固定電話の場合：国際電話不取扱受付センター（0120-210-364）

携帯電話の場合：携帯電話端末によっては発着信の設定が可能です。

携帯電話会社が提供する着信拒否サービスの利用も検討しましょう。

○不安に思った場合や、個人情報を伝えてしまった場合は、すぐに最寄りの消費生活センター等や警察へ相談しましょう。



# 冷蔵庫や食品庫を整理して食品ロスを減らしましょう！

食べ残しや期限が近いなどの理由で、まだ食べられるのに捨てられる食品を「食品ロス」といいます。日本の食品ロス量は、年間で約464万トン！その半数は家庭から発生しています。

食品ロス削減にむけて一人一人ができることをやってみませんか？まずは冷蔵庫や食品庫の中を見てみましょう！

思い当たることはありませんか…？

- ☐ 冷蔵庫の奥から、化石みたいに乾燥した野菜が見つかる
- ☐ 冷蔵庫や食品庫は常に満杯で、何があるか把握していない
- ☐ 使いかけの同じような食材がたくさんある
- ☐ いつ開封したか分からない食品がある
- ☐ 気づくと期限が切れていることが多い

賞味期限 2023年12月



／ やってみよう！ ／

## 01 | まずは冷蔵庫・食品庫の中身を全部出して…

- 食品を種類（カテゴリ）分けする
- それぞれ置く場所を決める
- 補充するタイミング（残り○個になったら補充）など、ルールを決める



## 02 | 冷蔵庫・食品庫に戻すときは…

- 小さいものはカゴを活用
- 冷凍室は「縦」収納
- フリースペースを確保（保存する食材は7割以下に）
- 複数在庫があるときは手前に期限の近いものを並べる



POINT

期限が迫っているものは冷蔵庫や食品庫に戻さず、すぐに調理して使い切りましょう

年末の大掃除は冷蔵庫や食品庫の整理整頓のチャンス！

すっきりした収納は冷蔵庫の電気代の節約や、食品を探す手間が省けて、ストレスの軽減につながります。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」

# “入浴中の溺水”や“低温やけど”にご注意を!

11月から4月にかけての寒い冬の時期は、「入浴中の溺水事故」や「暖房用製品による低温やけど」が多く発生します。安全に気を付けて過ごすために、注意すべきポイントをご紹介します。



## 入浴中の溺水

暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所や浴室に移動すると、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、浴槽内で一過性の意識障害を起こし、溺水事故につながると考えられています。

### <ポイント>

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴や飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける
- 入浴前に、同居する家族にひと声かける



## 低温やけど

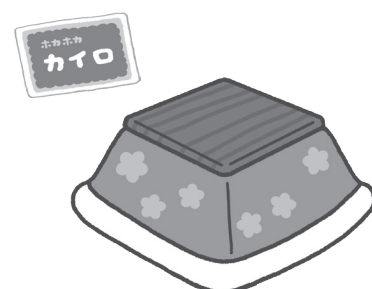
低温やけどは、湯たんぽや電気あんか、使い捨てカイロ、電気こたつ、電気カーペット、暖房便座などでも発生します。

44℃では3時間～4時間、46℃では30分～1時間、50℃では2分～3分で低温やけどになると言われており、熱源に触れた部位が圧迫されていると、より時間は短くなります。

低温やけどは「痛い・熱い」の自覚が伴わない場合があり、皮膚の深部に及んで重症化する危険もあるので注意が必要です。

### <ポイント>

- 皮膚の同じ部分に長時間接触させないようにする
- 電気毛布は就寝前に温め、就寝中は高温で使用しない
- 布団が温まったら電気あんかや湯たんぽは布団から出す
- 痛みや違和感がある場合は、早めに専門医の診断を受ける



# 和歌山県金融広報委員会からのお知らせ

知るぽると



和歌山県金融広報委員会は、和歌山県、J-FLEC（金融経済教育推進機構）、日本銀行大阪支店、財務省近畿財務局和歌山財務事務所、金融機関等関係団体と協力し、中立・公正な立場から金融に関する広報や教育活動を行っています。

当委員会が開催する講演会や講座などはいずれも無料で参加していただけます。

## ●暮らしの達人！知るぽると講座【例年11月開催】

お金の専門家であるJ-FLEC講師による、暮らしに身近なテーマを少人数でしっかり学べる講座（3回程度）を開催します。

## ●金融経済講演会【例年12月開催】

著名な講師を迎えて、暮らしに役立つ金融経済情報を提供する講演会を開催します。

### 【事務局】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 和歌山市手平二丁目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/>

ホームページ



## 被害にあわないための5か条

- ① いらないものは「いりません！」ときっぱり断りましょう
- ② その場ですぐ契約しないで、よく確かめて、家族や友人など信頼できる人に相談しましょう
- ③ 個人情報（住所・氏名・電話番号・メールアドレス・口座番号等）を安易に提供しないようにしましょう
- ④ 納得できない請求には慎重に対応しましょう
- ⑤ おかしいと思ったら、すぐにお住まいの市町村の消費生活相談窓口へ

「おかしいな」「困ったな」と思ったら

ひとりで悩まず、まずは**ご相談**ください

消費者ホットライン

局  
番  
なし



い や や  
**1 8 8**

（最寄りの消費生活相談窓口等につながります）



和歌山県PRキャラクター  
「きいちゃん」

和歌山県消費生活センターホームページ <https://www.wcac.jp/>

令和7年12月発行