



## 頼んでいない荷物が送られてきた！ これってどうしたらいいの？

事業者が消費者に対して一方的に商品を送り付けて代金を請求するという「送り付け商法」は、ただちに商品を処分することができ、支払いも不要という法律がありますが、相談事例のような場合は？その対処方法についてご紹介します。

### 事例 ①

通販会社から荷物が届いた。箱を開けてみると、頼んだ覚えがない商品だった。請求書は特に入っていない。どうすればよいか。



#### アドバイス

まず、家族や知り合いが送っていないか確認したうえで、通販会社に連絡し、頼んでいないことを伝えましょう。

商品については、事実関係がはっきりするまで破棄しないようにしましょう。

### 事例 ②

私が不在中に、代引き配達で荷物が届き、家族が代金及び代引き手数料を支払い受け取った。しかし、開封すると、頼んでいない商品だった。どうすればよいか。



#### アドバイス

代引きで支払ってしまうと返金は困難です。送り状に物流会社等の連絡先があれば、返金される場合もあるので返金と荷物の引取りを依頼しましょう。

家族が頼んだ商品かわからないときはいったん受取りの保留をしましょう。普段から家族で話し合っておきましょう。



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。

# 消費生活センターに こんなトラブルが多数寄せられています！

デジタル化の進展により、消費者の利便性が向上しましたが、消費者トラブルの形は多様化し、その移り変わりも早くなってきているため、トラブルに遭わないための知識を身に付けることが必要です。

## 事例 ① SMS・メールでの“フィッシング詐欺”

クレジットカード会社から「不正利用への対策として暗証番号を変更するように」とのメールが届いたので、早速メールに記載されたURLにアクセスして、表示されたホームページで、氏名やクレジットカード番号・暗証番号を入力した。1カ月後、クレジットカード会社から連絡があり、第三者に5万円使われたことがわかった。

### 💡アドバイス

- ▶SMSやメールに記載されたURLは安易にアクセスしない。
- ▶ID・パスワード、クレジットカード番号等は絶対に入力しない。
- ▶万が一、入力してしまったらパスワードを変更し、すぐにクレジットカード会社などに連絡する。
- ▶クレジットカードやキャリア決済、インターネットバンキングの利用明細は毎月チェックしましょう。



## 事例 ② SNSで知り合い、トラブルに！

SNSで金融アナリストを名乗る男性と知り合い、「私の指示どおりすれば簡単に儲かる」と投資をすすめられた。相手が指定するサイトで暗号資産を50万円分送金した。出金しようとしたところ、手数料が必要と言われたため支払ったが、出金できない。

### 💡アドバイス

- ▶「簡単に儲かる」「絶対に損はしない」などの投稿やメッセージは、うのみにしないようにしましょう。
- ▶暗号資産交換業者は金融庁への登録が必要です。利用する場合は、登録を受けた事業者かどうか金融庁のホームページで確認しましょう。
- ▶投資資金の振込先に個人名義の口座を指定された場合、それは詐欺です。絶対に振り込まないでください。



# まだ間に合う！夏に向けて体づくり！！

体が暑さに慣れていなく、気温が急上昇するときは、熱中症が増えるタイミングです。熱中症は水分不足だけではなく、日頃から運動をしない方、汗をかきにくい方などがなりやすいといわれています。「暑熱順化（しょねつじゅんか）」について知り、今日から熱中症の対策を行いましょう。

**暑熱順化**とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。

## 暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
  - ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
  - ・体温が上昇しやすい など
- 熱中症になりやすい状態**

## 暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
  - ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
  - ・体温が上昇しにくい など
- 熱中症になりにくい状態**

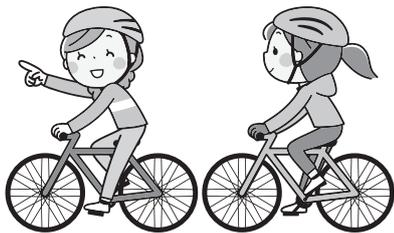
## 今日から始めよう 「暑熱順化」トレーニング

参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

**ウォーキング**  
1回30分 週5日



**ジョギング**  
1回15分 週5日



**入浴（全身浴）**  
2日に1回



**サイクリング**  
1回30分 週3日



**筋トレ・ストレッチ**  
1回30分  
週5日～毎日

「暑熱順化」には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。無理のない範囲で日々の生活に取り入れていきましょう！



### 金融経済教育推進機構 (J-FLEC) 主催のセミナーのご案内

- 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。

この度、**和歌山市で初めて、お金に関するセミナーを開催**することになりました！

日時	2025年8月9日（土）14：00～16：00
開催形式	対面+オンラインのハイブリッド形式
場所	和歌山県JAビル 和ホールAB（和歌山市美園町5-1-1）
テーマ	知っておきたいお金の話 in 和歌山 （家計管理・生活設計、資産形成、NISA、金融トラブルなど）
講師	J-FLEC認定アドバイザー 寺田 尚平 氏
共催	近畿財務局和歌山財務事務所、和歌山県金融広報委員会
後援	和歌山県

お申込み  
お問合せ

【企画・運営】日本証券業協会大阪地区協会  
〒541-0041 大阪市中央区北浜1-5-5  
TEL 06-6202-3188（平日9：00～17：00）  
★お申込みは右記二次元コードからお願いいたします。

お申込みはこちら



### 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



（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」