



SNSをきっかけにしたロマンス詐欺にご注意！

ロマンス詐欺とは、直接会うことなくSNSなどでメッセージをやりとりする中で恋愛感情や親近感を抱かせ、金銭を騙し取る特殊詐欺の一種です。令和6年のSNS型ロマンス詐欺による和歌山県内の被害額は**約3億1800万円**にものぼりました。

相談事例

SNSの友だち申請がきっかけでメッセージのやりとりを始めた人に恋愛感情を抱き、「2人の将来のために」と暗号資産（仮想通貨）の購入を言われるままに始めた。

相手から指示されダウンロードしたアプリ上で、投資残高が3倍になったので出金しようとしたところ、手数料や税金といった名目で次々追加費用を請求され、支払っても出金できず、突然相手とも連絡が取れなくなってしまった。



アドバイス

SNS上では話の合う「知り合い」でも、本当に信頼できる相手かは分かりません。お金を支払ったとたん相手と連絡が取れなくなることもあり、返金を求めることが困難になります。本当に信用できる相手なのか、慎重に判断しましょう。

被害にあったと気づいたら...？

すぐに警察に相談するとともに、振込先金融機関に振り込め詐欺救済法に基づく届け出をしましょう。



賃貸住宅

原状回復をめぐる相談が寄せられています！

賃貸住宅のトラブルは、消費生活センターに寄せられる苦情相談の中でも常に上位で、その中でも一番多い相談は退去時の原状回復に関するトラブルです。

相談事例

夫婦二人暮らしで10年住んだ賃貸アパートを退去した際、貸主よりクロスの張替えに30万円を請求すると言われた。特に汚した覚えもなく、立ち合いの時も何も言われなかった。

💡 アドバイス

まず、契約内容を確認の上、貸主側に説明を求め、費用負担について話し合いましょう。契約内容があいまいな場合は、国土交通省が定めている「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に基づいて貸主と交渉することになります。

このガイドラインによると、クロスの日焼けや冷蔵庫の後部の黒ずみなどは自然損耗や通常損耗であり、支払い義務がないと判断されます。また、通常クロスの耐用年数は6年とあり、この事例のように10年住んでいた場合、通常の使用をしていれば、クロス張替えの30万円の支払い義務はない可能性があります。しかし、手入りを怠った場合やタバコのヤニや臭い、ペットの臭いなどは原状回復費用を請求される可能性があります。

国土交通省の

「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」のポイント

通常の使用による通常損耗や経年劣化

(家具の設置による床のへこみ、設置跡 等)



貸主負担

借主の故意、過失による汚れや傷、破損

(落書き、飼育ペットによる柱の傷 等)



借主負担

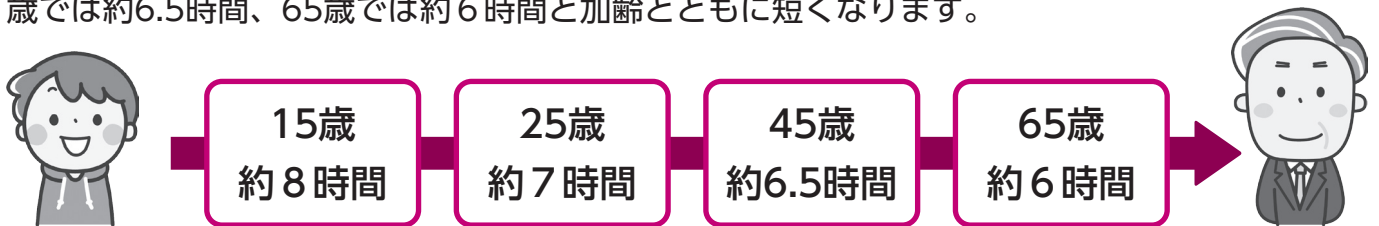
原状回復費用を請求されることを想定して、入居時、退去時の賃貸住宅の現状を写真に撮っておくなど、証拠を残しておきましょう。

知っていますか？ 睡眠のこと

睡眠は、健康増進や健康維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要であり、睡眠が悪化することで、これらに関連した様々な疾患の発症リスクが高まることが報告されています。

年齢、季節による睡眠時間の変化

必要な睡眠時間は年齢によって変わります。15歳前後では約8時間、25歳で約7時間、45歳では約6.5時間、65歳では約6時間と加齢とともに短くなります。



必要な睡眠時間は季節によっても変動し、日長時間の変化などにより、夏季に比べて冬季は10～40分程度、睡眠時間が長くなります。

良質な睡眠のための環境づくり

光の環境づくり

就寝の約2時間前から睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌が始まります。照明やスマートフォンの光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され入眠が妨げられます。

LED照明には、青色発光ダイオードが使用されており、調光しても短波長光（ブルーライト）が含まれているため就寝時には照明を消すように心がけましょう。

温度の環境づくり

夏季では、寝室の室温が上昇すると睡眠時間が短縮し、冬季では、就寝前に過ごす部屋の室温が低いと寝付くまでの時間が延長されとの調査結果が報告されています。

寝室は暑すぎず寒すぎない室温に調節し、就寝の1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなります。

音の環境づくり

欧州WHOガイドラインは夜間の屋外騒音を40dB未満とすることを推奨しています。

睡眠中も、聴覚からの刺激は脳に伝達され、自律神経系やホルモン分泌に影響する可能性が指摘されています。できるだけ静かな環境で、リラックスして心身の緊張をゆるめるようにしましょう。

40dB…図書館の館内、ささやき声

和歌山県金融広報委員会からのお知らせ

知るぽると



“暮らしの達人！知るぽると講座”の御案内

ライフプラン、社会保障制度、金融トラブルなど、暮らしに役立つ情報をわかりやすくお話しします。
関心のある一つの講座だけのお申込みも可能です。お子さんの一時保育も利用できます。
子育て世代の方、テーマに関心のある方、ぜひお気軽にご参加ください。

参加費無料

会場 和歌山県消費生活センター研修室（県民交流プラザ和歌山ビッグ愛8階）

定員 各回とも、先着20人

申込締切 各開催日の1週間前（ただし、定員となり次第締め切ります。）

一時保育 各回とも、先着5人（1歳から小学2年生まで）

一時保育は無料ですが事前申込が必要です。10月30日（木）申込締切

申込方法 ①参加者氏名 ②住所 ③電話番号 ④受講希望日

⑤一時保育希望の有無 を記入の上、郵送、FAX、Eメールまたは電話にてお申し込みください。



	開催日時	テーマ	講師
第1回	11月11日（火） 10：00～11：30	シニア世代や子育て世代の家計のイマ ～人気のスポットワーク（スキマバイト）ってどんなもの～	J-FLEC講師 坂下 直生 氏
第2回	11月15日（土） 10：00～11：30	知っておきたいお金の話 ～税制や社会保障制度について～	J-FLEC講師 垣 由起 氏
第3回	11月20日（木） 10：00～11：30	金融知識を身に付けよう ～金融トラブルを防ぐために～	J-FLEC講師 田村 富美 氏

お申込み
お問合せ

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（祝日を除く月～金曜日 9：00～17：00）
FAX 073-433-3904
Eメール wakayama@shiruporuto-net.jp
<https://www.wakayama-kinkoui.jp/>（案内チラシをホームページに掲載しています。）



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
188

（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9月発行