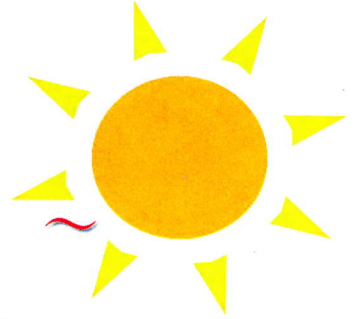


夏場のマスク

～ 熱中症にご注意ください ～



今年の夏はマスクの着用を推奨されるなか、熱中症のリスクが高まっていると言われています。マスク着用時はマスク内の湿度が上がるため喉の渇きを自覚しづらく、体内に熱がこもりやすい状態になります。さらに、人前でマスクを外して水分補給をためらう心理が働くことも要因として考えられます。高齢者は知らない間に脱水が進むので、特に注意が必要です。

熱中症は、正しい知識があれば十分に予防できる病気です。ご自身のため、ご家族のため、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症予防の 10 のポイント

- ① 栄養バランスよく、朝昼晩、三食をきちんと食べましょう。
- ② 喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂取しましょう（1日に200mlを6～7杯目安）。
- ③ 水・塩分・ブドウ糖を補う目的で、1日500mlの経口補水液（常温）をゆっくり飲むと効果的です（経口補水液はドラッグストア等で販売されています）。
- ④ クーラーを活用し、暑いと感じる環境を避けましょう。
- ⑤ 換気もこまめに行い、湿度が高くならないように注意しましょう。
- ⑥ 夜は快適な環境で、よく睡眠を取りましょう（睡眠中も熱中症の危険）。
- ⑦ 人混みを避けた散歩や軽い運動も大切です。
- ⑧ 体を締め付けないゆったりした服装を選びましょう。
- ⑨ 運動時のマスク着用は負荷が上がり、疲れやすくなるので注意が必要です。
- ⑩ 外出時は水筒持参で、帽子や日傘もお忘れなく。



【資料】環境省と厚生労働省は共同で「令和2年度の熱中症予防行動」を発表しています。その中で、気温・湿度の高い環境でのマスク着用は熱中症のリスクを高めるため、**屋外などでは周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外すよう呼びかけています。**

「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」で検索してみてください。



SNS をきっかけとした**トラブル**が **増加**しています！

SNS (※) は便利なコミュニケーションツールですが、悪質商法の勧誘手口として悪用されることもあります。また、SNS 上の広告は詐欺や模造品サイトのトラブル、化粧品やサプリメントの「お試し」定期購入に関するトラブル増加の遠因ともなっています。

SNS をきっかけとしたトラブルは中学生・高校生などの若年層だけでなく、中高年層でも発生しています。特に、2019 年度の全国の消費生活センターに寄せられた 50 才以上の相談件数は 2010 年度に比べて、約 30 倍以上と大きく増加しています。

※SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）とはインターネットを使って情報を検索・共有し、人々と交流できる会員制サービスの総称です。

以下のような相談事例があります。

■ SNS 上の広告がきっかけとなるトラブル

☞ 「お試し」定期購入、詐欺や模造品サイト、オーディション商法など

■ SNS 上で知り合った相手からの誘いがきっかけとなるトラブル

☞ 情報商材やマルチ商法などの儲け話、出会い系サイトへの誘導など

■ SNS 上で知り合った相手との個人間取引のトラブル

☞ 転売チケット、代行購入、個人間融資など



～ SNS を利用する上での注意点 ～

1. SNS 運営事業者の利用規約では「SNS がきっかけでトラブルが発生しても責任を負わない」旨が定められていることがほとんどです。SNS 上での知り合いが信頼できるとは限りません。金銭の支払いが終了したとたん、相手と連絡が取れなくなることもあります。本当に信頼できる相手かどうか、慎重に判断してください。
2. 大幅値引きや低価格、商品の効果を過剰にうたう広告や、「簡単に誰でも儲かる」「会いたい」などの投稿やメッセージを鵜呑みにしないでください。相手はサクラかも知れません。
3. 学生証、運転免許証、健康保険証などの身分証明書の情報を送ってしまうと取り返すことは困難で、更なるトラブルに発展することもあります。決して送らないでください。また、SNS 上に投稿された情報は拡散されることが考えられ、消去はできません。安易な気持ちで個人情報や自分の写真、身元がわかるような書き込みをするのは避けましょう。

不安に思った時やトラブルが生じた時は、早めに消費生活センターへご相談ください。



暮らしの法律



「借金のかたが元本より値打ちがある場合は？」

問) 友人から借金 100 万円を申し込まれて、借金のかたとして壺を渡され、了承しました。返済期限を過ぎても返してくれる様子がないため、壺を鑑定に出したところ 150 万円の値が付きまして。友人が「100 万円を返すから壺を返してくれ」と言ってきました。返さないといけませんか？

答) 結論としては、100 万円を返してもらうのと引き換えに壺は返さないといけません。(返済期限までの利息の約束はなかったものとします) では、借金のかたとして壺を渡された、ということの意味を考えてみましょう。担保というのは借金のかたですから、貸金を返してもらうためのものです。貸金が返されなかった場合、一般には 2 つの方法があり得ます。1 つは、その壺を第三者に売却してその代金から

貸金を回収し、余りがあればその余りは友人に返すという方法です。もう 1 つは、その壺を適切に評価して自分の所有物とするものの、その「適切な評価額」(本件では 150 万円)と貸金 100 万円の差額 50 万円を友人に返却する方法です。いずれの方法を取ることにしたとしても、本来の貸金は回収してよく、さらに約定がなくても遅延損害金を払ってもらえる権利があります。遅延損害金については約定がない場合には、民法で法定利率が定められており、それが上限となります。なお、借主に貸金の返済を請求し一定の期限までに返済されなかった場合は、後日の紛争を避けるために前記いずれかの方法を取ることを借主に予告すべきでしょう。(出典：国民生活 2020 年 3 月号)



////////// 民法(債権法)改正 //////////

《 2020 年 4 月 1 日から債権法(民法の契約等に関する部分)が変わりました 》

民法が制定されたのは約 120 年前の明治時代です。民法の中で、契約などに関する基本的なルールが定められている「債権法」などと呼ばれている部分が現代社会に合わなくなってきました。そこで、2017 年 5 月に「民法の一部を改正する法律」が成立し、「債権法」が約 200 項目改正され、本年 4 月 1 日から施行されました。

※民法とは⇒私人間の権利義務関係を規律する法のことを「私法」と言います。その私法の基本となる法律が「民法」です。つまり民法とは、市民生活や事業などにおける基本的なルールを定めた法律です。

※債権とは⇒「人に対して特定の責任を求める権利」のことです。

私たちの日常生活に関わりが深い改正もあります。法務省ホームページには詳しい説明資料が掲載されていますので、興味があればご覧ください。<http://www.moj.go.jp/>

相談窓口

消費生活センター

受付時間：平日 9:30～16:30

電話番号 **439-5281** (相談専用)

平日夕方 16 時 30 分～17 時でお急ぎの場合

大阪府消費生活センターでも受付可能です

電話番号 **06-6616-0888** (大阪府消費生活センター)

●週末相談(年末年始除く 10:00～16:00)

土曜日 / **06-4790-8110**

(公益社団法人)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会

日曜日 / **06-6203-7650**

(公益社団法人)全国消費生活相談員協会

【案内図】



「くらしめーる」は、消費生活センター・市役所・市民センター・地区公民館などにも置いてあります。