

カラダで覚える！



消費者トラブル 回避体操



高齢者の消費者トラブルが増えています。
トラブルに巻き込まれないように、気をつけるポイントを体操で覚えましょう！

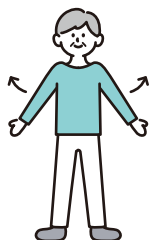
※運動の前後には、水分補給をしましょう。 ※体調が優れないときは無理しないようにしましょう。
※体操①②④⑤⑥は、椅子に座って行うこともできます。

体操①

購入前に 深呼吸

一度、お金を払うと
取り返すのは大変です。

まずは、**すぐ買わない・決めないように落ち着くこと。**



胸を開き鼻から
息を吸い込む



腕を前で交差しながら
ゆっくり口から吐く



ゆっくり元の
体勢に戻る



同じ動きを
繰り返す

⚠ 腰に負担をかけないように、肩甲骨を動かしてゆっくりと胸を開く。

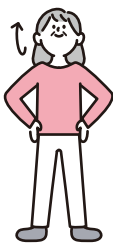
体操②

お試し購入の運動

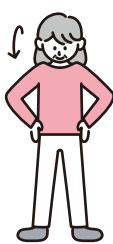


複数回の購入が条件の
「定期購入」に
なっているかも…！

申し込みの最終確認画面を**隅々までチェック**しましょう。



足は肩幅、手を腰に
首を後ろに倒す



首を
前に倒す



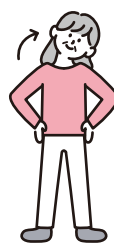
首を90度
右にひねる



首を90度
左にひねる



正面を向き
首を右に傾ける



首を左に
傾ける

⚠ 不安な場合は首に手を添えて、支えながら傾ける。勢いよく動かさない。

体操③

パソコンに 警告画面が表示された ときの運動



電話番号が表示されても
絶対に電話しないこと。

あわてず画面を閉じて、無視しましょう。



足は肩幅に開いて立ち、
両腕をあげる



両腕を胸の前まで降ろし、
無理のない範囲で腰を落とす



ゆっくり元の
体勢に戻る



同じ動きを
繰り返す

⚠ 腰を下ろしたときに膝が内側に入らないようにする。腰を下ろす位置は無理しない程度の高さで。

体操④

ネットでの怪しい 儲け話の運動

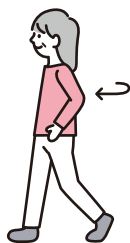


有名人の顔写真があっても信じないこと。

必ず儲かるという話は全て嘘！無視しましょう。



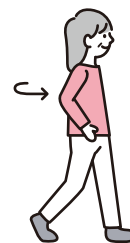
足を肩幅に開き、
手は腰に



上体を90度右にひねる
目線は遠くへ



ゆっくり元の
体勢に戻る



上体を90度左にひねる
目線は遠くへ

⚠ 軸と反対側の足のかかとを浮かせることで腰の負担を軽減できる。

体操⑤

点検商法の運動



「無料」に惑わされない！
強い意志で断ること。

突然の「無料点検」には、大きくNOを伝えましょう。



肩甲骨を寄せ合い
腕を後ろに引く



両手を前に突き出しながら
右足を前に出す



ゆっくり元の
体勢に戻る



両手を前に突き出しながら
左足を前に出す

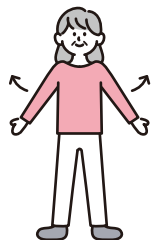
⚠ 腰を反らさず胸を開いて、腕を前に出す。始めは無理せず半歩からはじめる。

体操⑥

トラブルかも… すぐ相談！

おかしいと思ったらすぐに
消費者ホットライン188へ。

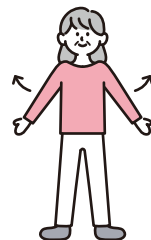
いやや
落ちついて「188」にお電話ください。



胸を開き鼻から
息を吸い込む



腕を前で交差しながら
ゆっくり口から吐く



ゆっくり元の
体勢に戻る



同じ動きを
繰り返す

⚠ 腰に負担をかけないように、肩甲骨を動かしてゆっくりと胸を開く。

＼ 少しでも怪しいな、おかしいと思ったら /

消費生活センターにお電話ください！

あなたの電話が、他の誰かの消費者トラブル防止にも繋がります。



消費者ホットライン

▶ 体操を
動画で見る

