

# 安城市内で発生！ / 身近な消費生活トラブル24

## < そのネット通販、定期購入ではありませんか？の巻 >

SNS等広告を見て、1回だけのつもりで注文したら「定期購入」だったという相談が多く寄せられています。



### 最終確認画面チェックリスト

- 定期購入が条件になっていませんか？
- 継続期間や購入回数が決めていませんか？
- 支払い総額はいくらですか？
- 解約の際の連絡手段を確認しましたか？
- 「解約・返品できるか」「解約・返品できる場合の条件」等、返品特約や解約条件を確認しましたか？
- お届け予定日や利用規約の内容を確認しましたか？



#### 購入時のポイント！

- ☆申込み前に「最終確認画面」をスクロールして、最後まで必ず確認しましょう。
- ☆注文直後に表示された「割引クーポン」等の利用時にも再度購入内容を確認しましょう。
- ☆最終確認画面はスクリーンショットで保存しましょう。

安城市消費生活センターでは、「消費生活」にまつわる様々な相談をお受けします  
一人で悩まず、まずはお電話を！安城市消費生活センター(☎<76>7749)

(月)火(木)金午前9時30分～午後4時(受付は午後3時30分まで) ※祝・年末年始を除く。  
※センター閉所時は消費者ホットライン(☎188)へ。愛知県の相談窓口につながります。

関▶保健センター(☎<76>1133)

## 健康ト〜ク

今回のテーマ

### 「生活習慣病と適切な飲酒」

お酒と生活習慣病が関係しているのは知っていますか？  
適切な飲酒の量についてお伝えします



健太：年末年始にかけてお酒を飲む場面が増えそうだな。

保健師ヘルシー：そうですね。お酒を飲む機会が増えますね。楽しい場になるように、お酒との上手な付き合い方をお話しますね。生活習慣病予防のために、飲みすぎには注意が必要です。

健太：どのくらいだと飲みすぎなのかな？



保健師ヘルシー：生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上と言われています。純アルコール量の目安は右図のようになっています。

健太：男女で目安量が2倍も違うんだ。お酒の量を減らしたら、ど

んな効果があるの!?

保健師ヘルシー：飲酒量を減らすと、血圧の低下や肥満の予防が期待できますよ。

健太：飲酒の量を減らすためにはどうしたらよいのだろう？

保健師ヘルシー：水やノンアルコール飲料を交互に飲むといいですよ。一緒に枝豆や冷やっこ等低カロリーで高たんぱくのものを選ぶと、肝臓を守れます。また、週に1～2日は休肝日も作りましょう。

【あなたが決める、お酒のたしなみ方】



男性編



女性編

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は？(1日あたり)

男性 **40g以上** 女性 **20g以上**

【純アルコール量20gの目安】

|                                      |                                      |   |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <b>日本酒</b><br><br>度数：15%<br>量：180ml  | <b>ビール</b><br><br>度数：5%<br>量：500ml   | <b>焼酎</b><br><br>度数：25%<br>量：約110ml                         |
| <b>ワイン</b><br><br>度数：14%<br>量：約180ml | <b>ウイスキー</b><br><br>度数：43%<br>量：60ml | <b>缶チューハイ</b><br><br>度数：5%<br>量：約500ml<br>度数：7%<br>量：約350ml |



保健師ヘルシー