



名古屋
消費生活センター
マスコットキャラクター
コアラのハッピー

くらしのほっと通信

不審なSMS・メールは**無視**してください!!



不正利用による身に覚えのない料金を請求されたケースがあります!!

- ❗ 件名に「緊急」「セキュリティ」など、強調するような言葉があるときは、あわててメールを開かず、**落ち着いて対応**しましょう。
- ❗ 公式メールのようでも、すぐにタップしないで、**公式サイトやアプリから事業者サイトにアクセス**し、確認するようにしましょう。
- ❗ 届いたメール内のURLにアクセスすると、個人情報を入力するよう求められたり、不正なアプリをインストールされることがあります。不審なSMSや心当たりのないメールが届いた場合は、**URLにアクセスしたりメール内の番号には電話しないで無視**しましょう。

次々と新しい手口が出てきています。おかしいと感じたら、早めに相談してください!

名古屋市消費生活センター ☎052-222-9671

※ 平日11時～13時・土曜日は電話が集中するため、つながりにくいことがあります。



食事バランスに気をつけていますか？

食事バランスとは、栄養バランスを考えた食事をとることです。令和元年に名古屋市が実施した「食育に関するアンケート調査」の結果では、全体で54.8%の人が栄養バランスを考えた食事をとっています。しかし、20～30歳代の若い世代は低い傾向があります。食事バランスに気をつけないと分かっていても、ついつい適当な食事になってしまう時もあるかと思いますが、

そんなとき！まずは、3食の中で1回でも、「きいろ(ご飯、パン、麺など)」、「あか(肉、魚、大豆、卵など)」、「みどり(野菜、海藻、きのこなど)」の3つの色がそろえるような食事を心がけてみましょう！



「なごや食育ひろば」(www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp)には、食育に関するイベント、講座などの情報がいっぱいです。なごや食育ひろばにぜひあそびに来てください。

なごや食育ひろばへの
簡単アクセス >>>



健康増進課
Instagram >>>



健康増進課
Facebook >>>



問い合わせ先 名古屋市健康福祉局健康増進課 TEL 052-263-3126 FAX 052-263-3125

手口を知っていても騙される！

「自分は詐欺の手口は知っているから」「今までそんな電話がかかってきたことがないから」と、自分は被害に遭わないと思っていませんか？オレオレ詐欺の被害者の9割以上は手口を知っていたにもかかわらず被害に遭っています。

手口を知っていても油断しない、詐欺の電話はいつか自分の家にもかかって来るかもしれない、と考え、留守番電話や、被害防止機能付き電話機など、犯人と直接会話をしない対策をしておきましょう。

電話でお金の話 ➡ 詐欺?!

会社のお金をなくしてしまい、
今日中にお金が必要

未納料金の支払いのため、
コンビニで電子マネーカード
を買ってください



医療費の過払い金があるため、
ATMで手続きを...

キャッシュカードが不正利用
されている。預金保護の手続き
を行う必要がある

問い合わせ先 名古屋市スポーツ市民局地域安全推進課 TEL 052-972-3128 FAX 052-972-4823

利用のご案内

消費生活
相談

☎ 052-222-9671

● 月～土曜日(祝休日、年末年始を除く)
● 9:00～16:15

※架空請求、多重債務に関する相談等も受付しています

消費者
ホットライン

局番
なしの 188
● 年末年始を除く毎日

お近くの
消費生活相談窓口
につながります

くらしの情報プラザ

くらしに役立つ
幅広い情報を提供しています。

開館
時間 ● 月～土曜日
● 9:00～17:00

祝休日、年末年始を除く

☎ 052-222-9677

名古屋市消費生活センター

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目23番13号 伏見ライフプラザ11階

TEL(052)222-9679 FAX(052)222-9678

URL <https://www.seikatsu.city.nagoya.jp/> 名古屋市消費生活センター 検索



Twitterでも
情報発信中!



● 地下鉄「伏見」から南へ350m
● 地下鉄「大須観音」から北へ450m
※公共交通機関をご利用ください。

チラシの内容の無断転載をお断りします。

2023年9月発行