

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!

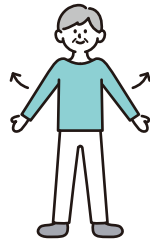
※運動の前後には、水分補給をしましょう。 ※体調が優れないときは無理しないようにしましょう。  
※体操①②④⑤⑥は、椅子に座って行うこともできます。

## 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。

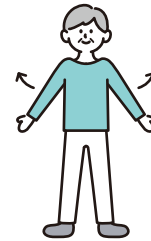
まずは、**すぐ買わない・決めないように落ち着くこと。**



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、肩甲骨を動かしてゆっくりと胸を開く。

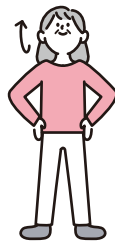
## 体操②

### お試し購入の運動

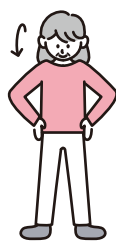


複数回の購入が条件の  
「定期購入」に  
なっているかも…!

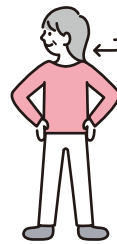
申し込みの最終確認画面を**隅々までチェック**しましょう。



足は肩幅、手を腰に  
首を後ろに倒す



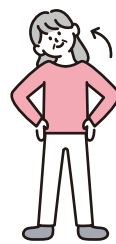
首を  
前に倒す



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。

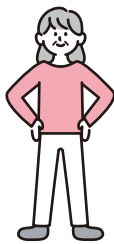
### 体操④

## ネットでの怪しい儲け話の運動

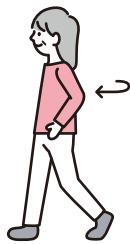


有名人の顔写真があっても信じないこと。

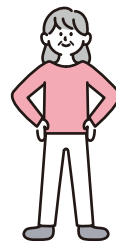
必ず儲かるという話は全て嘘！無視しましょう。



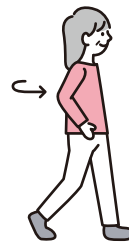
足を肩幅に開き、手は腰に



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

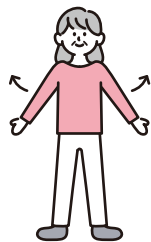
⚠️ 腰を反らさず胸を開いて、腕を前に出す。始めは無理せず半歩からはじめる。

### 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。

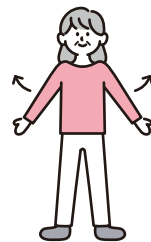
いやや  
落ちついて「188」にお電話ください。



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

※2025年3月末まで

