

しんじゅく区

# くらしの情報

2018年9月号 編集発行：新宿区立新宿消費生活センター TEL：03-5273-3834

## 防災 家庭での備蓄も大切です!!

### ～災害に備えた、ローリングストックのお勧め～

災害が発生した時は、普段からの備えが一番役に立ちます。災害時に非常食だけではなく、普段の食材が使えるようにする「ローリングストック」という考え方、実践してみませんか。

## わが家にとって必要な物をわが家で備蓄

自治体の避難所の備蓄品の多くは、一般的な人が生き延びるのに必要なもので構成されています。赤ちゃん用の粉ミルクなども想定人数などから用意されていますが、大きな災害では足りないとの声がよく聞かれます。また、アレルギーに配慮した食事の入手も難しい状態になります。

これら一部の人に必要な食料や物資は、外部からの支援で届くのも特に遅れますので、より多くわが家で用意しておくことが重要です。

## 自宅で3日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐ無くなる可能性もあります。

電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止し、利用が困難になります。

電気・水道・ガスが9割程度復旧するまでの日数



	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日

1995年の阪神淡路大震災、2011年の東日本大震災での、各ライフラインの復旧までの日数は上図のようになっています。さらに、内閣府による首都直下地震等による東京の被害想定によれば、各ライフラインの復旧目標日数は、電気は6日、上水道で30日、ガスで55日となっています。これを見ると、電気が一番早く数日で復旧し、次いで水道が、最後にガスが復旧するという順番になっています。各ライフラインに合わせた備蓄品は右図で参照ください。

各ライフラインに合わせた備蓄品

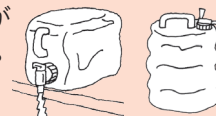
## 1. 電気

電気はライフラインの中で、比較的早く復旧することから、**ガスコンロの代替品となるIHクッキングヒーター**や**IH対応調理器具**、**電気ポット**があると便利です。



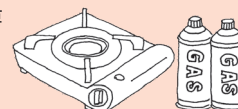
## 2. 水

水に関しては、水道が復旧しない間も給水車から水をもらうために、**給水タンク**や**給水袋**が必須となります。



## 3. ガス

ガスの復旧は遅くなることから、**カセットコンロ利用のためのガスボンベ**を多く備蓄しておく必要があります。ガスによって入浴をしているご家庭では、長期間入浴が不可能になることも考えられます。タオルや衣服等を十分に用意することを心がけましょう。また、冬季の場合は寒さ対策が必要になることから、ガスストーブ以外の暖房器具もあって安心です。

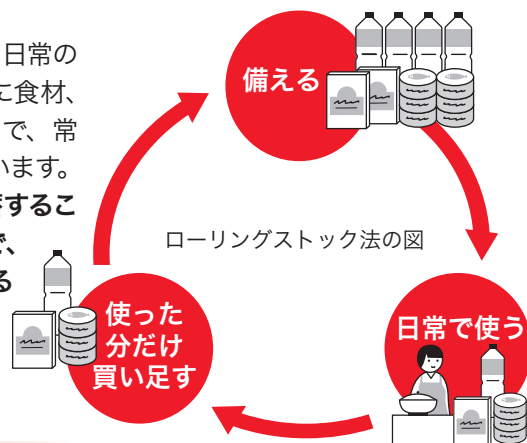




# 備蓄の新しい方法“ローリングストック法”

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずですよ。



## ローリングストック法の2つのポイント

### ①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく、というようにそれぞれ合った備蓄方法で上手に循環させることが大切です。



### ②使った分は必ず補充すること

ローリングストック法では、備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。ただし、消費した量を必ず買い足すようにしましょう。ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もありますから、消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

## ローリングストック法の応用

ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用することができます。日常的に使用する保存食、飲料水、ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは、常に一定量、家庭に置いておくようにすると、突然の災害にも対応しやすいでしょう。ローリングストック法で備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

## ローリングストック法のひと工夫

ローリングストック法で日常の食材を多めに準備しておいても、災害時はガスや電気、水道が止まり、食材を調理できないことが想定されます。そんな時役に立つのが「カセットコンロ」です。過去の災害で被災された方多くが、避難生活の際に温かいものが食べたかったと語っています。ローリングストック法では、非常時用の保存食だけを備蓄しているわけではないので、それらの備蓄品を活かすためにもカセットコンロとガスボンベが必需品となります。



出典 ◆一般財団法人日本気象協会推進 「トクする！防災」 <https://tokusuru-bosai.jp/stock/stock.html>

## 昭和女子大学 現代ビジネス研究所の研究チームが災害時に使えるレシピをクックパッドで紹介

料理レシピのコミュニティ・ウェブサイト・クックパッドで、昭和女子大学現代ビジネス研究所の研究チームが、災害時に役立つレシピとテクニックを公開しています。サイト名は「昭和女子大非常食」で、現在、50以上のレシピが掲載されています。

研究チームでは、自宅で大規模震災に遭遇した場合を想定し、電気・ガス・水道が止まってしまっても、ふだん食べ慣れているものを災害時にも同じように美味しく料理する工夫や、備蓄しておくことの良い食材・調理に必要な生活必需品は何かを検討しています。

今後30年間で首都直下地震の発生確率は70%であり、その最悪の場合は被災地では1週間で約3400万食分の食料が不足するといわれています。食べたら補充して備蓄する「ローリングストック」を実践するためにも、ぜひ参考にしてください。

- ◆クックパッド「昭和女子大非常食レシピ」 <http://cookpad.com/kitchen/14381603>  
<https://swu-hijyoshoku.cookpad-blog.jp/articles/321493>
- ◆昭和女子大学 <https://univ.swu.ac.jp/news/guardian/2016/03/11/18688/>



2018年2月24日(土) 新宿消費生活センターにおいてローリングストック de カフェごはん〜いざという時も普段の食材で美味しいレシピ〜のセミナーを行いました。

# 消費者生活センターからのお知らせ

## ●新宿区消費生活地域協議会を開催しました●

平成30年7月13日(金)、第1回新宿区消費生活地域協議会を開催し、消費者の安全確保と消費者教育の推進について、意見交換を行いました。

消費者の安全確保では、消費生活上特に配慮を要する消費者の、消費者被害の未然防止、早期発見、拡大防止を図るため、地域で連携して見守ることについて、協議しました。

消費者教育の推進では、成年年齢引き下げを見据えた消費者教育について、高等学校の現場から現状・課題の報告と、12月に開催する消費生活シンポジウムのテーマや内容について意見交換を行いました。

## ●新宿区消費生活シンポジウムを開催します●

テーマ 「新宿からの発信“SDGs”(持続可能な開発目標)～あなたの選択で世界を変える～」

エシカル消費の推進など持続可能な開発目標(SDGs)の達成に向けた取組みについて、最新の情報・動向をともに考え、消費生活の向上を図りましょう。

日時▶平成30年12月8日(土)13時00分～16時00分 会場▶新宿区立牛込筆筒区民ホール(所在地:新宿区筆筒町15)

内容▶○小学生による研究発表 新宿区立戸塚第二小学校6年生「戸二小大根の取組み」

○基調講演「つかう責任つくる責任～SDGs時代の消費者～」横浜国立大学人間科学部 西村 隆男名誉教授

○パネルディスカッション「SDGsの実現に向けたアクションから」

○消費者団体によるパネル展示

申込み▶広報しんじゅく・新宿区ホームページ等でご案内します。

## 講座・イベント情報 みなさまのご参加をお待ちしています。

講座・イベント名	講師	日時・会場	費用	主催	申込み・問合せ
9月学習会 介護保険制度の現状と課題 ～介護保険ホットラインから 見えてくること～	市民福祉情報 オフィス・ハスカップ 主宰 小竹雅子	9月28日(金) 新宿消費生活セン ター分館 (高田馬場1-32-10)	500円 (資料代)	暮らしを 考える会	暮らしを考える会事務局 FAX 3203-2951(小林)

イベント名	日程	会場	主催
東京都消費者月間 暮らしフェスタ東京 2018 見て、聞いて、話そう! 交流フェスタ	10月12日(金) 13日(土) 両日とも10時～17時	新宿駅西口広場 イベントコーナー	東京都消費者月間 実行委員会
大新宿区まつり ふれあいフェスタ2018	10月21日(日)	都立戸山公園(大久保地区) 新宿スポーツセンター	新宿区・大新宿区まつり 実行委員会

※消費者被害防止コント(ステージイベント)を上演します!



## 相談員コラム

### 架空請求は、手をかえ品をかえ

平成16年度をピークに、架空請求は落ちてきてきたかに思えましたが、毎年一定数の架空請求の相談がありました。当初はハガキによる請求でしたが、インターネットの普及に伴い、架空請求はパソコンや携帯電話、スマートフォンへと移ってきました。

ところが最近、またハガキによる架空請求が多くなっています。

「訴訟最終告知」「強制執行」「給料差し押さえ」等、無視をしていると大変なことになるかのような文章になっています。

また、誰もが利用したことがありそうな大手インターネット通信販売会社や大手インターネット関連事業者の名前をかたったり、「法務省管轄支局」と訴訟を連想させるような所からの通知と思わせる記載をしたりして、消費者の不安をあおります。

架空請求は、何らかの方法で入手した名簿をもとに、悪質業者がハガキやメールを一方的に送っているものです。このため相手にしないこと、決して電話をしないことが重要です。不安な時は、消費生活センターにご相談ください。

消費者トラブル  
ひとりで悩まず すぐ相談  
消費者ホットライン

イヤ  
ヤ  
188



消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター イヤヤン

# 平成29年度 消費生活相談の概要

インターネットの普及により、生活がより便利で楽しいものになった一方、不注意な使い方により思わぬトラブルに遭ったり、悪質商法に巻き込まれたりしてしまったとの相談が増えています。

インターネット取引の決済手段は複雑化・多様化しています。若い世代だけではなく、「アクティブシニア」と呼ばれる高齢者層もインターネット取引を積極的に利用しています。相手の見えない取引にもかかわらず、サイドビジネスで簡単に儲かるという「情報商材」や、仮想通貨をかたった「利殖商法」も増加し、金額も高額化しています。

「お試し」のつもりで安く買ったはずの健康食品や化粧品が、実は「定期購入」だったという相談が目立ちました。また、スマートフォンを使ったフリマアプリによる個人間取引で「こんなはずではなかった」と相談されるケースも散見されました。

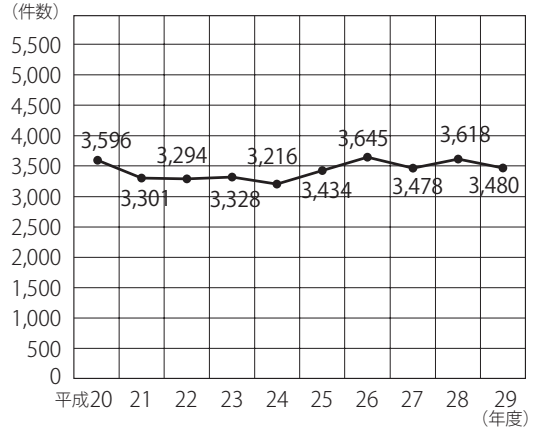


## 1. 相談件数

平成29年度に消費生活センターに寄せられた相談件数は、3,480件で前年の3,618件より138件の減少となりました。【図1】

ここ数年の相談件数は、3,500件前後で推移しています。全相談件数のうち、店舗購入以外の特殊販売相談件数は、1,678件で全体の48.2%です。その内訳は、通信販売が1,197件で71.3%を占め、次に訪問販売の246件で14.7%、電話勧誘販売の127件で7.6%と続きます。この順位は、ここ数年変動はありません。

【図1】相談件数の推移



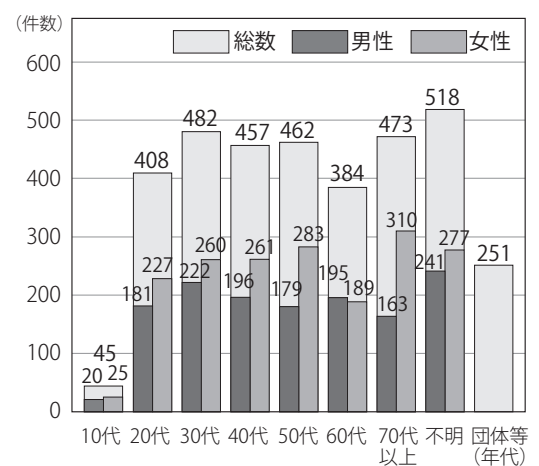
## 2. 相談者の年代別内訳

相談者の年代別相談件数を見てみると、30代(482件) 50代(462件) 40代(457件)の順に多くなっています。【図2】

これまで、40代がピークで推移してきましたが、40代の相談は前年の558件から457件と101件の減少(対前年比81.9%)となりました。また、10代の件数が45件と10件の微増となりました。60代以上の相談は前年の904件から857件と47件減少し(対前年比94.8%)、全体の24.6%となりました。

高齢者相談では、60代では現役で就労している方も多く、相談の傾向も30代から50代までの方々と類似しており、特筆するものではありません。70代以上の相談は、在宅率も高くなる為、訪問販売や電話勧誘販売での相談が多くなっています。新聞購読の契約トラブルや原野商法の二次被害・三次被害に巻き込まれるケースも増えています。

【図2】性別、年代別受付件数



## 3. 相談内容と特徴

相談内容別に見ると、相談件数の1位は「運輸・通信サービス(801件、全体の23.0%)」でした。【図3】

携帯電話やスマートフォン利用者からのアダルトサイトや出会い系サイトのワンクリック請求の相談や、電話番号を使ってメッセージを送受信するSMS(ショートメッセージサービス)で、大手IT企業の名前をかたった身に覚えのない架空請求の相談が数多く寄せられました。また、光回線サービスの卸売やWi-Fiの契約等についての相談も増えました。2位は「土地・建物・設備(518件、全体の14.9%)」で、賃貸住宅の退去時の原状回復費用のトラブルや、シェアハウスの入居後のトラブル等に関する相談でした。また、住宅リフォームのトラブルも金額の多寡によらず発生しています。3位は「教養娯楽品(269件、全体の7.7%)」で、携帯電話やスマートフォン、パソコン・タブレット等の通信機器契約や新聞購読の契約が高齢者を中心に多くなっています。4位の「他の役務(214件、全体の6.1%)」では、個人情報の削除サービスや探偵業、外食サービスの相談が特徴的でした。5位が「金融・保険サービス(208件、全体の6.0%)」で、高齢者からの金融機関とのトラブルの相談が際立ちました。

【図3】相談内容トップ5

順位	分類	主な内容	件数
1位	運輸・通信サービス	携帯電話やスマートフォンのワンクリック請求・SMSの架空請求・光回線サービスの卸売・Wi-Fiの契約	801
2位	土地・建物・設備	賃貸住宅の退去時トラブル・シェアハウスのトラブル	518
3位	教養娯楽品	通信機器契約・新聞購読契約	269
4位	他の役務	個人情報の削除サービス・探偵業・外食サービス	214
5位	金融・保険サービス	金融機関トラブル	208

## おわりに

新宿区は独居高齢者も多く、「悪質商法被害防止ネットワーク」の枠組みの中で、高齢者等を地域で見守っています。また、在住する外国人からの相談が多いことも特徴です。多様化する社会の中で、消費生活相談に寄せられる内容も目まぐるしく変化しています。新宿消費生活センターは、日常生活に最も身近な消費者行政機関として、消費者被害の重大性を伝えること、消費生活センターの役割を伝えることを一層推進していきます。トラブルに遭った時、あるいは遭ったかもしれないと思った時には、被害が拡大する前にお気軽にご相談ください。

商品購入・契約などの  
トラブルでお困りの  
区民の皆様のために

消費生活  
相談室

電話番号 03-5273-3830

所在地 新宿区新宿5-18-21 新宿区役所 第二分庁舎3階

相談日 月～金曜日(祝日等を除く)

▶電話相談＝午前9時～午後5時 ▶来所相談＝午前9時～午後4時30分

身近な消費生活センターにつながる消費者ホットライン 188番(局番なし)

この印刷物は再生紙を使用しています。