

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** くろーない

※ 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ければならないと分かっているにもかかわらず、つい適当な食事になってしまう時もあるかと思えます。

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つの色がそろった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あります。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



- 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