

# 電話詐欺に気をつけましょう!

「私は大丈夫」と思っていませんか? あなたが狙われているかもしれません!

## 電話詐欺とは?

オレオレ詐欺、預貯金詐欺、架空料金請求詐欺、還付金詐欺、融資保証金詐欺、金融商品詐欺、ギャンブル詐欺、交際あっせん詐欺、その他の電話詐欺、キャッシュカード詐欺盗の10種類の総称を言います。

※山梨県では「電話詐欺」と呼んでいます。全国的には「特殊詐欺」とも呼ばれています。



## 山梨県内の電話詐欺被害状況(令和5年中)

被害件数 **65件**

被害総額 **1億3265万円**

出典:山梨県警察本部 ※金額は千円以下切り上げ

## 電話詐欺の3大手段

### 1 オレオレ詐欺

- ◆息子(娘)や孫、甥などになりすまし、「カバンをなくした。」「会社の書類をなくした。」などと電話をかけてきて、トラブルを名目にお金を要求してきます。
- ◆警察や医師を装って電話をかけてくる場合もあります。

### 2 架空料金請求詐欺

- ◆音声案内で「未納料金が発生しています。」という電話かけてきて、架空の料金を請求してきます。また、サイト閲覧中に「ウイルスに感染しています。」などと表示し、画面に掲載されたサポート窓口で電話をかけさせ、サポートを名目にお金を要求してきます。
- ◆なかには、実在する「NTTファイナンス」等を名乗り、電話をかけてくる場合もあります。

### 3 還付金詐欺

- ◆市役所や税務署、社会保険事務所などの職員になりすまして電話をかけてきて、「還付金があるので、ATMに行って手続きをしてください。」などといってお金を振り込ませようとしてきます。

## 被害にあわないために

- ☑+からはじまる国際電話や、050等のIP電話に注意!
- ☑迷惑電話防止機能付き電話を使用する!
- ☑電話で「お金の話」が出たらまず相談を!
- ☑不審な電話はすぐに110番へ!

## 相談窓口はこちら

消費者ホットライン  
**188(いやや)**  
警察相談ダイヤル  
**#9110**

お近くの消費生活相談窓口へつながります



編集発行: 山梨県県民生活部県民生活安全課 甲府市丸の内1-6-1 055(223)1352

山梨県県民生活センター

県庁本館2階

甲府市飯田1-1-20 055(223)1571

JA会館5階

令和6年 9月



# かいじ号

## かんしょくまの食品ロス削減ダイアリー

好評配布中!

山梨県では、各家庭で生じた食品ロスを計量・記録していただき、食品ロスを出さない消費行動について考察し実践していただくため、「家庭でチャレンジ!食品ロス削減ダイアリー」を作成しました。

捨てられてしまう食品を計量・記録することは、食品ロスを減らすことにつながる行動として、消費者庁が刊行する各種教材等でも推奨されています。

食品ロス削減ダイアリーは、県ホームページでも公開しており、自由にダウンロード及び印刷・配布が可能です。まずは、家庭でどんな食品を捨ててしまっているかを把握した上で、食品ロスを減らす方法を考え、実践につなげてみましょう。

こちらから食品ロス削減ダイアリーをダウンロードし、印刷してご利用ください。



いっしょにやってみよう

かんしょくま  
やまなし食品ロス削減推進マスコット

## 9月は「食の安全・安心推進月間」です

今年は、「健康食品」-あなたの健康は、あなたが守る-をテーマに、情報発信をしています。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

「健康食品」を利用する場合に、知っておきたいポイントがあります。



## やまなし食の安全・安心ポータルサイト

食中毒・食品表示・健康食品など、食の安全・安心に関する情報や県の取組内容等を掲載しています。

▶「山梨 食の安全」で検索

## 公式Instagram(山梨県の食育)

▶ユーザーネーム:@yamanahi\_shokuiku



ポータルサイト



YAMANASHI\_SHOKUIKU

Instagram

この月間を通じて、食の安全性に対する意識を高め、安全で健康的な食生活を推進しましょう!

# 朝食を毎日食べましょう

朝食には1日を元気に過ごすための大切な役割があります。

## 朝食の効果

### 生活リズムが整う

血圧やホルモン分泌などをつかさどる体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

### 体温の上昇効果

消化管が筋肉運動をはじめ、熱を発生します。寝ている間に低下した体温を上昇させ、活動の準備を整えます。

### 集中力や記憶力アップ

脳の活動エネルギーはブドウ糖です。肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分しかないため、午前中に使うエネルギーを補給する必要があります。

### 便秘予防

胃腸が刺激され、スムーズな排便につながります。

### 肥満や生活習慣病の予防

1日の食事回数を少なくすると、中性脂肪やコレステロール合成が増大します。また、体脂肪の蓄積や、まとめ食いにもつながることから、肥満や生活習慣病の発症を助長することになります。

参考資料:農林水産省HP「子どもの食育」、文部科学省HP「家庭で・地域で・学校で早寝早起き朝ご飯」

## 手軽に作る事ができる朝食レシピの紹介 ~山梨学院大学健康栄養学部4年生考案~

### 野菜ごろごろポトフ(1人分)

#### 材料

ウインナー……………1本  
 じゃが芋(中) …… 1/2個  
 人参(中) …… 1/3本  
 玉ねぎ(中) …… 1/8個  
 きゃべつ …… 1枚程度  
 枝豆……………15粒程度  
 コンソメキューブ …… 1個  
 こしょう ……少々  
 水……………150ml

#### 作り方

①じゃが芋と人参は乱切り、玉ねぎはくし切り、きゃべつは3cm角に切る。  
 ②鍋に①、水、コンソメ、ウインナー、枝豆を入れ中火にかける。煮立ったら弱火にして15分煮る。  
 ③こしょうをふり完成。

### 韓国風ふわふわ卵(1人分)

#### 材料

たまご …… 1個  
 カニ風味かまぼこ… 1本  
 小ねぎ …… 大さじ1  
 水…………… 70ml  
 鶏がらスープの素… 小さじ1/2  
 塩…………… 少々  
 ごま油 …… ひとまわし

#### 作り方

①電子レンジ使用可能な皿に卵を溶き、水と鶏がらスープの素、塩を加えてよく混ぜる。  
 ②①にほぐしたカニ風味かまぼこ、小口切りにした小ねぎを加える。  
 ③ラップをして電子レンジで600W3分加熱し、取り出してよく混ぜる。  
 ④ごま油をまわし入れ完成。

## 【秋に食べたいやまなしの食】

県では、特に次世代に継承すべき本県の特徴ある郷土食等176品目を「やまなしの食」として認定しています。

レシピは右のQRコードから見る事ができます。ご家庭でも、ぜひお試しください。



山梨県HP



cook pad



**やはいも料理(いも煮汁)**  
 やはいもは、甲斐市八幡地区を中心に生産されており、粘りけの強さや、口どけのなめらかさが特徴です。いも煮汁は、秋の家庭料理の定番です。



**おつけだんご**  
 養蚕が盛んだった大月市の農家で食べられてきた郷土料理です。旬の野菜を煮た汁の中に、小麦粉の団子を入れます。みそや醤油、塩などの味付けや、団子の形が家庭によって異なります。

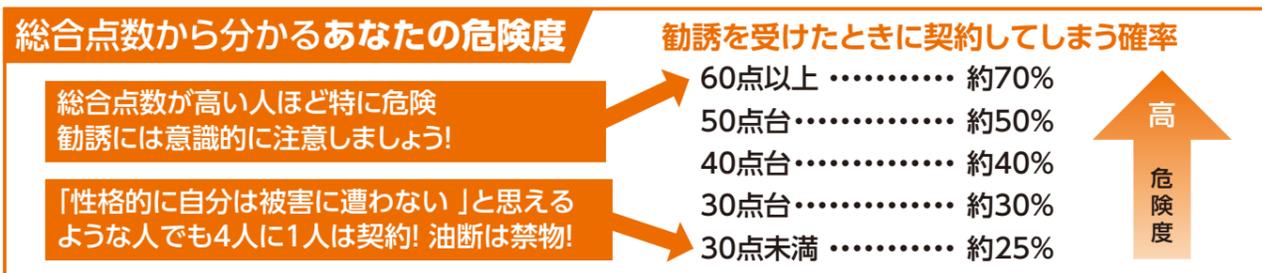
# 消費者被害にあわないために だまされやすさを測る心理傾向チェック!

「自分は大丈夫」と思っていませんか? 心の弱さを知っておくことが消費者被害防止の第一歩です!

各項目の点数をつけて、合計点を出してみましょう。 1点:ほとんど当てはまらない 2点:あまり当てはまらない 3点:どちらともいえない 4点:やや当てはまる 5点:とても当てはまる

1	マスコミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる	点	売り口上の信じすぎに 要注意	気づく力 をつけよう!
2	好きな有名人が勧める商品は買いたくなってしまふ	点		
3	新しいダイエット法や美容法にはすぐにとびつく	点		
4	専門家や肩書きがすごい人の意見には従ってしまう	点		
5	無料だったり返金保証があるならいろいろ試してみたい	点		
6	資格や能力アップにはお金を惜しまない	点	自分の 欲しい 衝動に 要注意	断る力 をつけよう!
7	良いと思った募金にはすぐ応じている	点		
8	欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる	点		
9	どんな相手からの電話でも最後まで聞く	点		
10	試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある	点		
11	扱われるようにお願いされると弱い	点	勧誘者の 信じすぎに 要注意	相談する力 をつけよう!
12	おだてに乗りやすい	点		
13	自信たっぷりと言われると納得してしまう	点		
14	見かけの良い人だといひ信じてしまう	点		
15	素敵な異性からの誘いだと断れない	点		

総合点数 点 ※あなたの心理傾向と「消費者力」をセルフチェック!(消費者庁)を参考に作成



トラブルになった場合、不安がある場合には、一人で悩まず、県民生活センターや最寄りの消費生活センターにご相談ください。

**県民生活センター** 消費生活相談 (JA会館5階) ☎055-235-8455  
 (地方相談室(南都留合同庁舎) ☎0554-45-5038)

**消費者ホットライン** ☎188(いやや) お近くの消費生活相談窓口へつながります

見守り犬「かいくん」

公式HP 公式X 公式Facebook 公式LINE

ホームページやSNSで情報発信しています