

地域包括支援センターだより

第119号 令和8年10月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

インターネット通販を利用の際は入念な確認を！

インターネットの販売サイト等で定期購入が条件となっていて、健康食品や化粧品、飲料等を購入し、あとから定期購入と気づき、キャンセルや解約に困っているという相談が増えています。

○ PIO-NET(全国消費生活情報ネットワークシステム)に登録された相談件数

年度	2023	2024	2025	2026
相談件数	80,315	89,401	93,065	9,958 (前年同期 10,031)

相談件数は2026年5月31日現在(消費生活センター等からの経由相談は含まれていません)

※定期購入に関する相談のうち、通信販売で購入した相談(うち「商品」に関するもの)に限定して集計しています。



相談事例 「定期縛りなし」のサプリを購入したら定期購入だった…解約したい。

スマートフォンで動画を視聴していたところ、「一粒飲めば痩せる」と宣伝されたサプリの動画広告が表示され興味を持った。事業者のサイトに飛び、初回お試し価格約 900 円で「定期縛りなし」と書かれたダイエットサプリを購入した。商品が届き納品書を確認したところ、次回お届け予定日が書かれており、その時初めて定期購入だと分かった。試しに飲んでみて定期購入を改めて注文すると思っており、解約しなければ次も届くとは思っていなかった…解約したい。

インターネット通販の「定期購入」に関する注意点

①「定期縛りなし」の意味

「1 回限り」ではなく「いつでも解約できる定期購入」を指す場合があるため、注意が必要です。

②最終確認画面のチェック

注文前の最終確認画面で、定期購入の有無・料金・解約条件を必ず確認しましょう。

③証拠(スクショ)の保存

トラブル時の取消請求に備え、契約条件の記載画面は必ずスクリーンショット※で保存しましょう。

※スマホやパソコンの画面に映っている表示を、そのまま写真(画像)として保存する機能です。ご自分のスマホやパソコンのスクリーンショットの方法を確認しておきましょう。

④困ったときは不安やトラブルがあれば、最寄りの消費生活センター等へご相談ください。

- ・ 消費者ホットライン「188 (いやや!)」番
(最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。)
- ・ 大垣市消費生活相談室(市役所2階 消費生活相談コーナー内 0584-75-3371)

参考:国民生活センターホームページ



ほ う か つ 介護予防掲示板

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

お尻の筋力強化

姿勢が改善し、
歩行が安定します



かかととお尻の位置が離れる
ほど負荷が強くなります

①仰向けに寝てひざを
しっかり立て、片脚を組む



上半身と太ももが
一直線になるように

②お尻を持ち上げる
③脚を組み替えて同じように
行う

シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの
道具を使わず、どのよう
な姿勢でもできる体操!
**いつでも、どこでも、
一人でもでき、介護予防
のための身体づくりが
できます!**

★ お元気さんの元気の秘訣! ★

『ラジオ体操、はじめました!』(東南エリア)

川並地区センターには、毎週水曜日の午後、移動販売車がやってきます。
「晩ごはん、何にしようかな」「このお菓子、おいしいのよね」
商品を手に取りながら、皆さんでおしゃべりを楽しんでいます。
いつしか、移動販売車を待つ時間は、近隣の皆さんが集まる憩いの場になりました。

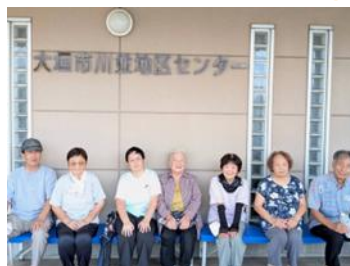
そこで、地域の皆さんの協力をいただき、移動販売車来る前の時間に、ラジオ体操を始めました!

日時は、毎週水曜日 13時45分からです。年齢を問わず、皆さんでわいわい体操を楽しんでいます♪
ラジオ体操は、全身を無理なく動かすきっかけとなり、運動不足の解消や気分のリフレッシュにもつながります。

「また来週ね」と挨拶を交わしながら、来週も元気に会えることを楽しみにしています😊
皆さんも、ラジオ体操とお買い物、楽しんでみませんか?



体操の後は、いよいよ
移動販売のお買い物♪



ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

TEL 82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

TEL 77-2255【担当地区】興文・東・西・南

南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

TEL 84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

TEL 48-0068【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

TEL 71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

TEL 82-1701【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。