

関東甲信越ブロック
高齢者悪質商法被害防止
共同キャンペーン



お近くの消費生活相談窓口
につながります

消費者ホットライン 188

 長野県消費生活センター
0263-40-3660

※通話料は有料です。※長野県消費生活センターは令和7年4月から一箇所に集約しました。<https://www.nagano-shohi.net/>
※消費者ホットライン「188」は郵便番号入力するとお近くの市町村の相談窓口につながります。

長野県消費生活情報

検索

「おかしいな?」と思ったらすぐ相

点検商法

「早く交換した方がいい」など不安をあおられ契約を迫られた!



ここに注意

- その場で判断しない。
- 点検と言われても安易に信じない。
- 少しでもおかしいと思ったら、消費生活センターや身近な人に相談する。



分電盤・リフォーム(外壁・床下・屋根)などでも同様のトラブルがあります。

見逃さない

- 「本当に必要なの?」など周りからの声掛けで被害に気づくことも。
- 見慣れない契約書・請求書がないか、困った様子がないか気にかける。

身に覚えのない請求がきた!

「...未納料金があります」

何のことかしら...?

ここに注意

- 見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。
- 安易に住所、氏名、生年月日など個人情報は教えない。
- 金銭を要求されても、絶対に支払わない。

見逃さない

- 防犯機能付電話機の活用を促す。

ご生年月日は?

お名前は?

架空・不当請求には、電話のほか、SMS(ショートメッセージサービス)、電子メールを送りつける手口もあります。

長野県消費生活センター
0263-40-3660

談！悪質商法を見逃さない！！

通信販売トラブル

「お試し価格」で購入したら、「定期購入が条件」だった！



ここに注意

- SNSやネット上の情報を安易に信用しない。
- 安さを強調した広告に注意する。
- 注文確認前に、購入・返品条件をよく確認する。
- ネット通販では、広告や最終確認画面をスクリーンショット※で保存する。

通信販売には、法律上の
クーリング・オフ制度はありません。

※パソコンやスマートフォンなどの画面上に表示されている
情報を画像として記録する機能のこと。

見逃さない

■見慣れない商品が増えたり、定期的に同じ商品が届いていないか気にかける。

電話勧誘 トラブル

海産物購入をしつこく勧められた！



見逃さない

■見慣れない契約書・請求書がないか、困った様子がないか気にかける。

訪問販売・電話勧誘販売などの契約解除には、

「クーリング・オフ」制度を利用しましょう!

クーリング・オフとは、訪問販売など特定の取引の場合に、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。電子メールや事業者のウェブサイトの専用フォームなどの電子媒体に加え、ハガキなど文書で通知することもできます。

クーリング・オフ手続きについて(メール等の場合)



契約書面を受け取った日を含めて8日以内(例外もあります)に通知します。



送信したメールは大切に保存してください。ウェブサイトの専用フォーム等は、画面のスクリーンショットを大切に保存してください。



支払った代金は、全額返金を要求できます。商品の引き取り費用は事業者負担です。

※ハガキなど文書で通知する場合は、両面をコピーし「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。コピーは大切に保管してください。

通知書の例

宛先:xxxx@xxxx.co.jp

件名:クーリング・オフ通知

〇〇株式会社 御中

次の契約を解除します。

契約年月日 令和〇年〇月〇日

商品名 〇〇〇〇

契約金額 〇〇〇〇〇〇円

販売会社 株式会社〇〇〇〇

□□営業所 担当者△△△△

支払った代金〇〇〇〇円を返金し、
商品を引き取ってください。

令和〇年〇月〇日

長野県〇市〇町〇丁目〇番〇号

氏名 〇〇〇〇

専門の相談員が問題解決の方法と一緒に探します。あきらめないで、まずは相談を!

※ハガキの場合も、同内容を記載します。

困ったときは、お近くの消費生活センターにご相談ください。

長野市	長野市消費生活センター 026-224-5777 ※信濃町、飯綱町、高山村、小川村を含む	小諸市	小諸市消費生活センター 0267-31-5100	塩尻市	塩尻市消費生活センター 0263-52-0280(内線1129)
松本市	松本市消費生活センター 0263-36-8832	伊那市	伊那市消費生活センター 0265-96-8165 ※辰野町、箕輪町、南箕輪村を含む	佐久市	佐久市消費生活センター 0267-62-7501
上田市	上田市消費生活センター 0268-75-2535	駒ヶ根市	駒ヶ根市消費生活センター 0265-83-2377 ※飯島町、中川村、宮田村を含む	千曲市	千曲市消費生活センター 026-274-0820
岡谷市	岡谷市消費生活センター 0266-23-4811(内線1228)	中野市	中野市消費生活センター 0269-22-2201	東御市	東御市消費生活センター 0268-75-2410
飯田市	飯田市消費生活センター 0265-22-4530 ※下伊那郡内の町村を含む	大町市	大町市消費生活センター 0261-26-3225 ※池田町、松川村、白馬村、小谷村を含む	安曇野市	安曇野市消費生活センター 0263-71-2100
諏訪市	諏訪市消費生活センター 0266-52-8199	飯山市	飯山市消費生活センター 0269-67-0726(市民環境課直通)	下諏訪町	下諏訪町消費生活センター 0266-27-1111(内線146)
須坂市	須坂市消費生活センター・特殊詐欺被害防止センター 026-213-7188	茅野市	茅野市消費生活センター 0266-75-8188 ※富士見町、原村を含む		

詳細につきましては、お近くの市町村にお問い合わせください。 令和7年9月作成