

持続可能な社会をめざして

くらしを
よくする
ヒント集

公益社団法人

日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS)

はじめに

本冊子は、デジタル化や少子高齢化の進む現代社会において、消費者が生活していくために、暮らしをより良くしていくためのヒントとなる知恵を集めたものです。この冊子を作成するために集まったNACS西日本支部の自主研究会のメンバーは、とりわけ「持続可能な社会」をめざしての問題意識を共有して、互いに、学びあった成果を集めています。

本冊子では、ネット社会を意識して、インターネットの使い方、デジタル生活の見直し、スマホ決済などに始まり、成年年齢引き下げに向けた注意や、高齢期の住まいの問題、さらに食品ロスや地産地消の勧め、プラスチックごみの削減など、今日的な問題について簡潔な解説を試みています。

また、それぞれの解説の中では、さらに立ち入った情報を入手するための手がかりも提供しておりますので、もっと知りたいと関心を抱かれた方は、そうした情報も役に立つのではないかと思います。

SDGsというのは、Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標) の略語として、国連が定めた 17 の目標 (1. 貧困をなくそう、2. 飢餓をゼロに、3. すべての人に健康と福祉を、4. 質の高い教育をみんなに、5. ジェンダー平等を実現しよう、6. 安全な水とトイレを世界中に、7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに、8. 働きがいも経済成長も、9. 産業と技術革新の基盤をつくろう、10. 人や国の不平等をなくそう、11. 住み続けられるまちづくりを、12. つくる責任 つかう責任、13. 気候変動に具体的な対策を、14. 海の豊かさを守ろう、15. 陸の豊かさを守ろう、16. 平和と公正をすべての人に、17. パートナリーシップで目標を達成しよう) を掲げています。カラー・パレットのようなバッジを御覧になった方も多いかと思います (消費者庁の「188 (いややん)」バッジも負けてはおれません)。ただ、具体的な内容となると、きちんと理解するのはかなり難しいものです。

コロナ禍で大変な時期が続いていますが、これからの社会で、私たちが次の世代へ引き継いでいける環境に思いをはせていただき、互いに力を合わせていければと思います。

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 会長
東京大学 名誉教授
東北大学 名誉教授
河上 正二

CONTENTS

はじめに

目次

ネット社会

1. インターネット、きちんと使えていますか？ …… 2

2. デジタル生活の見直し …… 3

3. スマホ決済を知ろう！ …… 4

くらしの情報

4. 成年年齢引き下げ …… 5

5. 食品ロスを減らすために …… 6

6. 衣料品の購入から廃棄まで …… 7

7. 製品を安全に使うために …… 8

ライフスタイル

8. 高齢期の住まいとは？ …… 9

9. フレイルを知っていますか？ …… 10

地域社会

10. 防災とくらし …… 11

11. 地産地消のススメ …… 12

持続可能な社会

12. プラスチックごみを減らそう …… 13

13. つかう責任を考えよう！ …… 14

14. 持続可能な社会をめざして …… 15



POINT

各テーマで、重要で覚えておいてほしい基本的内容



STEP UP!

各テーマで、より理解を深めるための発展的内容

🔍 検索

より深く知りたい方は、キーワードを入力してインターネットで検索してみてください

インターネット、 きちんと使えていますか？

子どもが保護者に内緒でゲーム課金

ある日クレジットカードの利用明細に、ゲームアイテム購入など20万円程の請求が上がっていることに気付きました。業者に問い合わせると、中学2年生の子どもが自分のスマホから、保護者のクレジットカードを使って課金していたことが分かりました。

このような事例は「未成年者取消」の交渉ができますが、保護者のクレジットカードの管理責任を問われることもあります。子どもがスマートフォンを使うにあたり、保護者側で課金制限をかけるなどの配慮をしていれば、この種のトラブルは防げるといえます。課金の方法は、クレジットカード決済だけでなく、保護者の財布から現金を持ち出しコンビニで電子マネーを買っての課金や、携帯の通信料と共に支払うキャリア決済の利用などもあります。保護者は、クレジットカードだけではなく、金銭全般についても適切に管理する必要があります。



ネットショッピングのリスク

近年、ネットショッピングによって、さまざまなリスクが発生しています。代表的なトラブルを紹介します。

①「お試し」という表示を見て、サブリメントを申し込んだら、高額な定期購入でした。

「定期購入」のトラブルは、申込時の画面に、「定期購入であること・総額の表示」などがなかった場合、解約交渉が可能になることがあります。

②ブランドのバッグが格安だったので申し込み、代金前払いで業者の口座に振り込んだ後、連絡が取れなくなり、商品も届きません。業者との連絡手段はメールのみで、自動返信しか来ません。

「商品未着」のトラブルでは、業者と連絡が取れないのであれば、解決が難しい場合がほとんどです。



ネットショッピングの注意点

ネットショッピングは、通信販売でありクーリング・オフ(*)できず、簡単に解約することはできません。ネット通販利用時は、以下のことに気を付けましょう。

☆割引率が大きかったり、他のショップでは品切れの商品が販売されていたりする場合は、「訳ありではないか」と疑いの目を持つ。

☆画面の表記や言葉使いに不自然さがないか、しっかり確認する。

☆返品や解約に関する条件を、申込前にきちんと確認する。

☆メールアドレス、電話番号、所在地の表記がある業者かなど、様々な角度から注文品や価格や業者について検討してから契約する。

万一トラブルにあった場合は、居住地の消費生活センターに相談し解決をサポートしてもらいましょう。

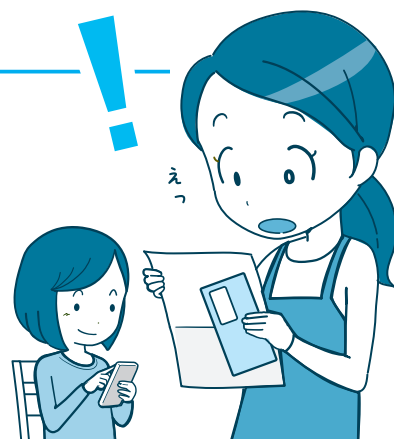
*クーリング・オフ…消費者が申し込みや契約をした場合でも、一定の期間に限り契約を無条件で解除できる制度です。訪問販売や電話勧誘販売など、不意打ち的な勧誘を受けやすい取引には、法律でクーリング・オフが定められています。法律で定められているほか、業者が自主的に定めている場合もあります。



デジタル生活の見直し

定額サービスの請求

共働きのAさんは、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器を積極的に利用しています。週に1〜2回食料品を買い足すために近所のスーパーを利用する以外は、インターネットショッピングに頼る毎日です。時間に追われる中、決済用クレジットカードの請求明細に目を通す余裕もなかったAさんですが、ある企業から毎月決まった額が引き落とされていることに気がつきました。久しぶりにアカウントを確認するとプレミアム会員登録がされています。お試し感覚でプレミアムサービスを利用したものの、無料期間が過ぎて定額料金が発生していたのです。



アカウントの見える化と整理

ネットサービスを利用する時には、IDとパスワードの設定を求められることが一般的です。これをサービス利用の権利、「アカウント」といいます(IDとパスワードの組み合わせを指すこともある)。利用サイトが増え、管理できない状態になっていたAさんは、この機会にアカウントを整理することにしました。ショッピング、金融、旅行を含めた趣味に関するオンラインサービスは予想外の多さです。さらに、インストールしたまま利用していないスマートフォンのアプリやソーシャルネットワークワーキングサービス(SNS)にもアカウントが設定されています。これらをすべて洗い出し、頻繁に使うもの、たまにしか使わないもの、使っていないものなどにグループ分けした上で、使わないサービスは思い切って退会することにしました。



アカウント放置の危険性

アカウントには、住所・氏名、決済用のカード番号など、重要な個人情報が保管されている場合があります。長期間放置されたアカウントからこれらの情報が流出し、他人がその人になりすましてサービスを利用するなど、ネットの安全性が脅かされる事態が発生しています。複数のサイトでIDとパスワードを使い回していると、被害はさらに拡大します。また、SNSのアカウントが盗まれた結果、本人が知らないところで悪意のメッセージが配信された例もあります。

オンラインサービスの利用明細は必ず確認し、アカウントは定期的に見直して不要なものは退会手続きをするなど、デジタル生活を安全かつ安心なものにできるかどうか、利用者の姿勢が問われています。



STEP UP!

アカウントの整理に欠かせないIDとパスワードは、設定者しか知りえないよう厳重に保管すべきです。しかしコロナ禍の今、もしもの時の備えとして、これらの情報を託す相手を決め、伝えておく必要性も高まっています。

スマホ決済を知ろう！

スマホ決済とは

スマホ決済には、スマホに登載された無線通信系の技術を利用する非接触型決済(非接触IC決済)方式と、コード決済方式があります。非接触型決済方式は、店舗に設置された専用のリーダーにスマホをかざして決済します。コード決済方式は、バーコードやQRコード(*)をスマホの画面に表示して、店側がバーコードリーダーで読み取るか、店側のコードをスマホのカメラを使って読み取り金額を入力して決済します。現金を持たずに買い物ができ、支払った金額や日時がスマホで確認・管理できる便利な支払手段です。ポイントがたまるという特典もあります。また、レジでお金の出し入れに手間取ることがありません。

(*)「QRコード」は㈱デンソーウェーブの登録商標です。



スマホ決済の精算方法

スマホ決済の支払方法には、①お金を先に「チャージ(入金)」しておく前払い、②スマホ決済のアプリに「デビットカード」を登録する即時払い、③「クレジットカード」を登録する後払いの3種類があります。

①のチャージは、コンビニ系のATMや登録しているクレジットカード、銀行口座などから行います。この場合、入金した金額しか利用できません。

②のデビットカードは、利用の際、代金が銀行口座から即時に引き落とされるので、口座の残高が足りないと使えません。残高の管理が必要です。

③のクレジットカードは、後日まとめて銀行口座から代金が引き落とされます。チャージの手間がなく便利です。



スマホ決済の注意点

スマホ決済の注意点には次のものが挙げられます。

- スマホ決済を利用するには二段階認証やアプリのインストールなど、設定のための知識が必要です。
- セキュリティ対策として、必ずスマホの画面にはロックをかけておきましょう。
- 実際に利用するときは、アプリ対応店でしか利用できないので、対応しているか確認しましょう。また、アプリによって利用限度額があります。
- スマホの充電が切れると利用できないので注意しましょう。
- 通信環境が悪いと決済できない場合があります。
- 機種変更すると、チャージした残高を新しい機種に移行できないこともあります。機種変更前に調べておきましょう。



成年年齢引き下げ

「成年年齢引き下げ」って？

民法改正により、2022年4月1日から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。未成年者が契約するには原則として保護者の同意を得なければなりません。改正後は、高校生でも18歳になると成年として、自分の意思で契約ができるようになります。ただし、飲酒や喫煙、競馬や競輪などの公営ギャンブルはこれまで通り、20歳にならないとできません。



どんな影響があるの？

民法では、未成年者が保護者の同意を得ずに契約した場合、原則として「未成年者取消権」で契約を取り消すことができます。しかし、改正後に成年となる18歳・19歳の若者は、それを行えることができなくなります。

こうして未成年者の消費者被害救済に役立つ強力な手段を失うことにより、新成人の消費者被害の拡大が危惧されています。さらに、このタイミングに乗じて、成人になったばかりの若者をターゲットにする事業者との消費者トラブルの増加も懸念されます。若者は、契約に関する知識や経験が乏しいことから、うまい話を信じやすく、強い押しに弱く断り切れないといった要因があるからです。ネット社会の進展に伴い、SNSで知り合った人から「楽にもうかる」と勧められ、内容をよく理解しないまま、安易に高額な契約を結び、借金トラブルに巻き込まれるケースなどが増えています。



消費者トラブルに遭わないために

若者が消費者トラブルに遭わないためには、学童期などのなるべく早い段階から、契約に関する知識を学び、契約に必要なルールを知ったうえで、本当に必要な契約なのか判断する力を身につけておくことが大切です。同時に、強引な勧誘にはきっぱりと断る勇気を持つことも必要です。

消費者トラブルに巻き込まれた場合や困ったことが起きた場合の相談窓口として、消費者ホットライン「188(いやや)」が設置されています。困ったとき、おかしいなと思ったときは、自分で抱え込まず、早めに居住地の消費生活センターに相談しましょう。



POINT

「18歳からオトナ」として行動できるよう、契約は慎重に行うとともに、契約時の状況によっては契約の取消しが主張できる場合もあることを知っておくといいですね。

食品ロスを減らすために

食品ロスの現状

「食品ロス」とは、本来、食べられるのに捨てられてしまう食品です。日本は食料自給率が低く、カロリーベースで約6割を輸入に頼っているが、食品ロスの量は年間600万トンにのぼります。そのうち約半分の276万トンが家庭から出されています(*1)。捨てられた食品はごみ処理場で焼却され、二酸化炭素排出の原因となります。

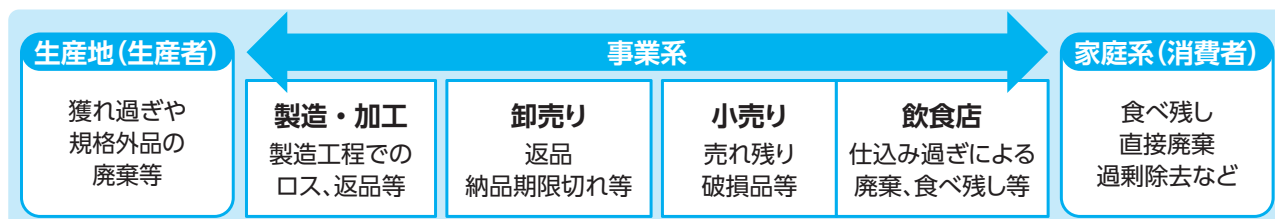
一方で、日本の子どもの7人に1人が貧困のため食事に困っており(*2)、世界に目を向ければ6.9億人もの人が飢えや栄養不足で苦しんでいます。(*3)

私たちが身近なことから食品ロスの削減に取組めば、食材や食費の無駄が防げるだけでなく、ごみの減量により二酸化炭素排出も抑制されます。さらには、世界の食料不均衡の是正や地球温暖化防止に寄与することになるのです。

出所: (*1) (*4) 農林水産省「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢 令和3年版」(*2) 厚生労働省「2019年国民生活基礎調査」(*3) 国際連合食糧農業機関(FAO) 2020年報告書



食品ロスの原因



食品が、生産者から、製造・加工業者や卸売業者、小売店や飲食店を経て消費者へ届くまでの一連の流れを、フードサプライチェーンといいます。「食品ロス」はフードサプライチェーンの全ての段階で、発生しています。家庭系では、「食べ残し」、期限切れなどの「直接廃棄」、野菜の皮のむき過ぎなどの「過剰除去」が主な原因です。生産地や事業系の食品ロスには、買い物時や飲食店での消費者の行動が影響しているものもあります。各段階で様々な取組が進められていますが、私たち消費者も、購入から食べる時まで、常に食品ロスを意識して行動するようにしましょう。

私たちにできること

それぞれの食生活を振り返って、できることを考えてみませんか?たとえば…

- ☆ 家の在庫を確認して必要な物を必要なだけ買う。
- ☆ 食品の期限表示を正しく理解する。消費期限は「過ぎたら食べない方がいい期限」。賞味期限は「おいしいめやす」、過ぎてもすぐに捨てないで。
- ☆ 購入した食品は適切に保存して、使い切る。

<使い切りのヒント>

大阪府 食品ロス削減レシピ

検索

- ・ しいたけの軸やブロッコリーの茎、大根の皮など、細かく刻んで調理。
- ・ あるもので済ませる日を。
- ・ 中途半端に残った野菜や調味料もフル活用!

- ☆ 外食する時は、食べきれる量を注文。どうしても残ったら持ち帰りをお店に相談。



STEP UP!

あなたの家で使い切れない食品を、支援につなげることもできます。地域のフードバンク、フードドライブなどの活動を調べてみましょう!

衣料品の購入から廃棄まで

購入するとき

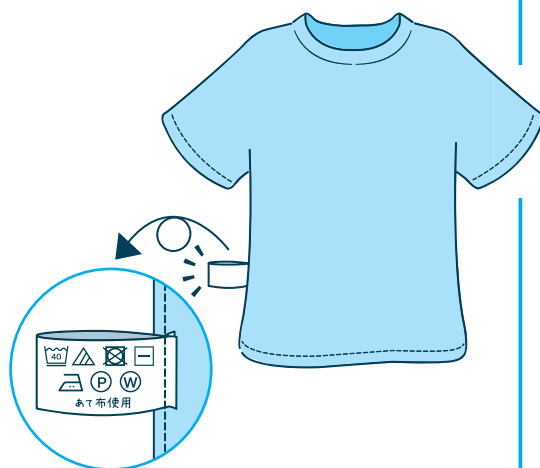
あなたが、今着ている服を購入した理由は何ですか？購入時にはデザインや価格に目が行きがちですが、季節や着用シーンを想定し、自分に合ったサイズかどうかや、動きやすさ、他の衣服とのコーディネートも考えて選ぶことが大切です。また、素材の特徴を考慮するのはもちろんのこと、縫製やボタン付けはしっかりしているかなどの品質の確認も必要です。近年、ネット通販で服を購入することも増えてきました。業者によっては、店舗とネットでの販売を併用しているケースや、ライブコマースといって動画で商品の説明をしているケースもあります。これらの情報を上手く利用しましょう。



表示を見よう

衣服を選ぶときには、タグや左わき、後ろ襟ラベル、ポケットの中などに付けられた品質表示を確認することが大切です。2016年に家庭用品品質表示法（家表法）が改正され、取扱い表示はこれまで「メーカーが推奨する取り扱い方法」から、「取り扱いの上限表示」に変わりました。上限表示とは、表示よりも強い力や高い温度での手入れは、衣類にダメージを与える可能性があるという意味です。消費者は、この意味を理解して責任をもって洗濯方法を選ぶ必要があります。

また2017年の改正では、繊維の種類がより分かりやすくなるように、「指定外繊維」の表示方法は「植物繊維」「再生繊維」などの名称に変更となり、帽子やマフラーにも組成表示と取扱い表示が義務づけられました。その他に、サイズ、原産国、メリット・デメリットなどの表示の確認も必要です。これらの表示を見て判断できる基礎的な知識を持つことが重要です。



手入れをするとき

衣服を清潔で快適に、長く着用するためには、衣服の状態や繊維の種類などに応じた手入れや補修を行うことが不可欠です。皮脂や汗などの汚れ、空気中のほこりや食べこぼしなどの汚れを落として衣類を清潔に保ちましょう。また、汚れを放置するとシミになり外観を損ねるだけでなく、保温性・吸水性・強度の低下や、虫食いなど破損の原因になることもあります。取扱い表示を見て、家庭洗濯か商業クリーニングかの洗濯方法や、漂白・乾燥・アイロンの方法を判断し、衣服の素材や状態に応じた手入れを実践しましょう。



STEP UP!

衣料品と持続可能な社会

繊維産業は、原材料の調達、製造、流通、使用、廃棄、リサイクルに至るまでの環境への負荷が大きい産業と言われています。社会や環境に配慮して作られた衣料品を消費者が選択し、適切に手入れをして長く着用することが、持続可能な社会の構築につながります。

製品を安全に使うために

安全な商品を選ぶ

製品を購入するとき、わたしたち消費者の生命・身体・生活を守るために、安全性が確保されている製品を選びましょう。たとえば、消費生活用製品安全法・電気用品安全法・ガス事業法など、法令で定められた製品は、技術上の基準に基づいているものにだけ、PSEなどのマークがついています。こうしたマークを確認してから購入してください。

製造者や問い合わせ先が明記されているか、日本語の取扱説明書が製品に添付されているか、正しく製品を使うための説明が受けられるかなどについて、店舗やネットショッピングでも購入前に確認しましょう。

消費者の生命・身体に対して特に危害を及ぼす恐れが多いとして法令で定められた製品には、国の定めた技術に適合した旨のマークがないと販売できません。

経済産業省 製品安全4法

検索

特定電気用品 (116品目)

それ以外の電気用品に比べ、不良があった場合に感電・火災などの影響が大きい電気用品

ヒューズ、コンセント、延長コードセット、ACアダプター、携帯発電機 など



特定電気用品以外の電気用品 (341品目)

電気冷蔵庫、電気冷房機、電気洗濯機、電気掃除機、扇風機、テレビジョン受信機、エル・イー・ディー・電灯器具、リチウムイオン蓄電池 など



電気用品安全法(所管:経済産業省)

正しく使う

製品事故にも製品そのものに原因がある場合と、使い方などに原因がある場合があります。正しい使い方、その製品の本来の目的で、使用する必要があります。たとえば、取扱説明書の安全上の注意事項で、「火の近くで使わないでください」と記載していれば、火の近くで使うと危険です。予測しない事故を防ぐためにも、製品を購入したら必ず取扱説明書の安全上の注意をよく確認し、使う人全員で情報を共有してください。

特に、小さい子どものいる家庭では、周囲の大人が注意して家庭内の事故を防ぎたいものです。

警告

誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの。

注意

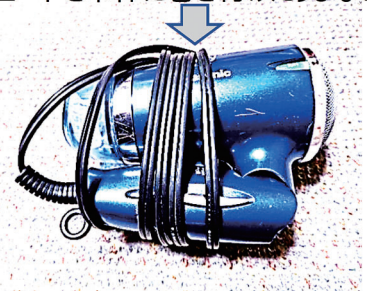
誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの。

取扱説明書に記載している安全上の注意の例
(一般財団法人 家電製品協会)

いつもと違う、異常に気がいたら

製品を使用中にいつもと様子が違い、本体の全部または一部が熱くなったり異常な音などが見受けられたときは、電気製品であれば電源プラグを抜く、水やガスを使う製品は栓を止めるなど、まず停止させてください。製品のお手入れ・清掃などをすることで正常に使える場合もあります。まず取扱説明書を確認しましょう。取扱説明書には「収納時に電源コードを本体に巻きつけない」という注意事項が記載されています。たとえば毎日、電源コードを本体にきつく巻きつけて繰り返し曲げ伸ばししていると、コードの内側で断線し、故障や事故につながる可能性もあるからです。たとえ使い方が正しくても長期間使用していると、熱・湿気・ホコリなどの影響で製品が正常に動いていない場合もあります。周辺も含め、定期的なお手入れ・清掃も心掛けましょう。

コードを本体に巻き付けたりしない



禁止表示がある収納の例



POINT

スマートフォンなどのモバイルバッテリー(リチウムイオン電池)については、過度な負荷をかけることにより発火するなどの事故が多発しました。(たとえば使っているときに落としたり、おしりのポケットに入れたまま座ったり、こたつに入るなど)

2019年2月から国の基準に適合した製品でなければ販売できなくなり、本体にはPSEマークの表示が必要となりました。購入時にはPSEマークを確認しましょう。

高齢期の住まいとは？

後悔しない高齢期の住まいの選び方

住み慣れた自宅での暮らしを望みながらも、体力の衰え、病気、認知症、独居などのリスクに備えて、住み替えを検討する方も増えています。郊外の一戸建てから街の中心部のマンションへ、または、見守り・介護付きの高齢者向け住まいへ移る選択肢もあります。多種多様な中から、後悔しない一つを選ぶには、「どこで、誰と、どのように暮らす」を具体的にイメージすることがポイントになります。

「自宅や友人の近く」「かかりつけ医や介護サービスの継続」「年金で賄える範囲」などをもとに、立地、費用、サービス内容などを検討します。ご自身の現在の状況だけでなく10年後に住み続けられるかについて考えると、より良い住まい選びにつながります。

インターネットなどとともに、地域の情報は地域包括支援センターやケアマネージャー、行政の住まいの相談窓口を活用しましょう。また、必ず2カ所以上を見学して、ご自身の目で比較検討しましょう。



さまざまな高齢期の住まい

介護保険を活用する特別養護老人ホーム、老人保健施設、ケアハウス、グループホームなどのほかに、元気なうちから入居できる高齢期の住まいもあります。

名 称	費 用	概 要	契約方式
有料老人ホーム (介護付・住宅型)	高	概ね60歳以上。介護はホーム職員もしくは外部サービスを利用。入居一時金が必要。	利用権契約
サービス付き 高齢者向け住宅	中	60歳以上。安否確認と生活相談サービス。バリアフリー構造。介護は外部サービスを利用。	賃貸借契約
シルバーハウジング	低	高齢者対象の公営住宅。自立の方対象。見守りサービスあり。競争率が高い。	賃貸借契約
シニアマンション	高	主に自立の方対象。食事・娯楽・見守りサービスあり。介護は外部サービスを利用。	所有権契約

安心して暮らせる住まいを決める

高齢期の住まいといっても、入居金や入居対象者、サービスの種類は千差万別です。また、さまざまな追加サービスで当初の予定よりも費用が高額になったり、看取り体制の不備等が生じたりする問題もおこっています。

「こんなはずではなかった」と後悔しないためには、契約時にしっかりと文書で確認することが大切です。契約方式も住まいの種類によって異なり、契約書や契約相手が複数になる場合もあります。内容がわかるまで質問し、納得してから契約するようにしましょう。できれば、契約内容を十分に理解でき信頼できる人に、契約時に同行してもらえると安心です。

住まいは生活の基盤です。よく考えて慎重に決めましょう。



STEP UP!

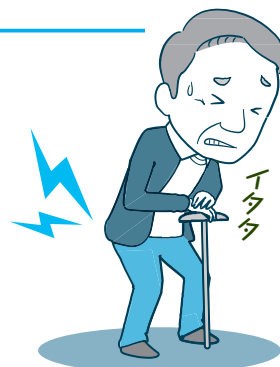
住み替えを考える際に大切なポイントは、「自宅でいつまで暮らせそうか」を検証することです。そのため、日ごろから、地域の情報や問い合わせ先を確認しておきましょう。

フレイルを知っていますか？

注目されるフレイルを考える

我が国は世界でも有数の長寿国です。しかし、介護も必要なく健康に過ごせるという「健康寿命」と「生物学的寿命」の差は、健康日本21（第二次）推進専門委員会（2018年3月9日）報告書によると、男性で9年、女性では13年ほどあります。誰しも歳を重ねるとともに、身体は変化していきます。最近よく聞くようになった「フレイル」とは加齢により心身が老い衰え、介護に至る危険が高い状態、つまり、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指します。

フレイルは、適切な治療や予防を行えば、十分に自立した状態を維持できることも分かっています。フレイルの概念が重要視されてきたのは、日々の生活に注意することで、本来の身体能力機能を維持、改善し、健康寿命を延ばすことが十分期待できるからなのです。



フレイルを予防するために

フレイルを予防し、その進行を遅らせるためには、以下の3つの面での健康管理が求められます。①食事のとり方を中心とする栄養面、②心身の機能を維持改善するための運動面、③認知機能や精神面を活性化させるための社会的活動面です。

①栄養面

積極的に多くの種類の食材を摂取し、とりわけ筋肉減少を予防するためタンパク質摂取を心がけましょう。高齢者は若年者に比べると同じ量のタンパク質を摂取しても、筋肉を作る力は衰えてくるからです。また、主食、主菜、副菜に多く含まれる栄養素は異なりますので、毎食、バランスよく摂取しましょう。栄養面は、毎日の積み重ねが後々大きく反映しますので、日々のこうした心がけが大切です。

なお、効果的に栄養を取るために、口腔ケアにも注意しましょう。口腔ケアは、歯や歯茎の健康だけでなく、良好な噛み合わせによる食物の摂取、嚥下障害などのオーラルフレイルの防止、歯槽膿漏による全身疾患の予防、などの観点から非常に重要です。

②運動面

高齢期になると動かなくなるだけで、筋肉量の極端な低下が見られますので、できるだけ意識して動くようにしましょう。運動することで、筋肉量の低下を防ぐことができます。適度な運動の目安として、息が少し弾む程度の運動を週2回以上、1回30分以上、習慣化するとよいとされています（厚労省 身体活動基準2013）。また、運動習慣を保つことで、認知機能の低下を防ぐこともできます。

筋肉量の減少により活動性が低下し、それに伴い食事の量も減少します。すると、低栄養、体重減少に陥り負のスパイラルを招くことになります。フレイル予防の点からも、栄養面と運動は健康状態を改善する両輪です。

③社会的活動面

高齢になると、人とのコミュニケーションが不足したり、活動が少なくなったりなど社会から離れることでの自立機能の低下も見られます。コロナ等、新型コロナウイルスに対する感染症対策をしっかりと行った上で、足腰、脳を鍛えるためにも積極的に外に出て楽しみましょう。

規則正しい生活リズムを守り、閉じこもりを防ぎ、外に出て活動し社会性を保つ、お付き合いをすることが大切です。そうして、人との交流を大事にし、話題、身だしなみにも気を配ることで、精神が活性化し認知機能の低下を防ぐことにつながります。フレイル予防のためには、毎日の生活習慣の積み重ねが本当に大切になってくるのです。



STEP UP!

フレイルに関してもっと知りたい方は、国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」をご覧ください。

健康長寿教室テキスト第2版

検索

増え続ける災害

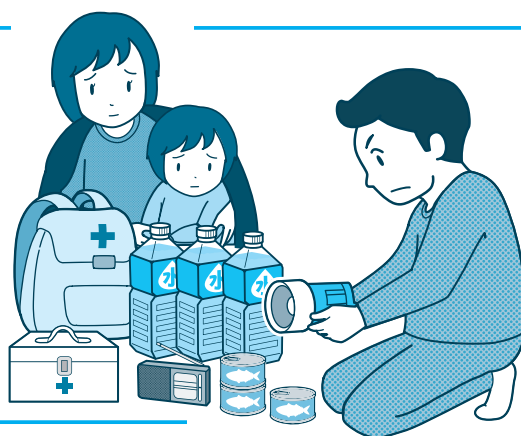
2011年の東日本大震災をはじめとして、各地で大規模な地震が発生し、大きな被害が出ています。最近では、「30年以内に約80パーセントの確率で南海トラフ地震が発生する」と報道されています。日本のどこで地震が起きても不思議ではない状況といえます。また近年は、大型台風等の発生に伴い、人的被害はもとより、経済的被害や地域コミュニティの崩壊などの社会的被害が増大しており、気候変動による影響も大きいと考えられています。こうした避けられない災害に対して、防災対策が必要になります。



災害に対する備え

防災は、自助・共助・公助と言われていますが、大規模災害時の初期(3日間)は自助・共助が中心となります。

日頃から防災グッズの準備、ハザードマップや避難場所・避難経路を確認するとともに、災害時の連絡方法を家族と話し合っておくことが大切です。また、電気やガス、水道などライフラインが止まった時の備えとして、食料や飲料水など最低3日間以上の備蓄が必要といわれています。加えて、地域の防災訓練等に参加して、防災意識を高めておくことも求められます。



くらしの防災

日頃から、防災を意識して部屋の整理整頓をしておくことで、災害時に避難がスムーズに行えます。また、不用品やごみを処分することで、災害ごみを少なくする防災対策につながります。

日常、食料品や日用品をスーパーやコンビニ等から必要量だけ購入するのは経済的ですが、いざ災害が起こると、こうした商品は、すぐ売り切れとなります。防災用に非常食を用意しておくほか、普段食べているものや使っているものを少し多めに買っておきましょう。なくなる前に買い足して、古いものから使っていくと賞味期限切れを防ぎつつ、非常時の備蓄となります。そうめんや缶詰、カップ麺などの保存期間が長い食品がお勧めです。具体的には、1人当たり最低3日間から1週間の備蓄(飲料水と非常食)が必要とされています。

また、買い置き品の品名、個数や賞味期限を常に見えるところに表示することで、食品ロスが出ないように在庫確認ができ、買い過ぎや買い忘れも防げます。

いざという時、助け合いができるご近所の方との日頃のお付き合いも大切です。



POINT

1人当たりの備蓄量の目安

- 飲料水 1日当たり3リットルを目安に3日分(9リットル)
- 非常食 ごはん(アルファ米など)やビスケット、板チョコなど3日分
- その他 トイレットペーパーやティッシュ、カセットコンロなど

地産地消のススメ

食の安心と食育

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域で消費しようとする取り組みです。直売所や地産地消コーナーを設けたスーパーの食材に、生産者の名前や写真などを表示した「顔が見える食品」は、消費者には安心した食材選びのきっかけになります。生産者には、生産物に対しニーズに応えた更なる品質向上につながります。

また、地域のコミュニティ広場の青空市は、高齢者が気軽に集まれる場として、道の駅や海の駅は、リゾート施設と併設するなど親子で楽しめる場としても活用されています。

一方、店頭に並べられない規格外野菜などを、給食や子ども食堂などに提供する動きが活発になっています。さらに、学校の校外学習としての農業体験は、生産現場を知ること、食への感謝の気持ちを高め、好き嫌いや食べ残しを減らすことにもつながり、子どもたちに食の大切さを育みます。



日本をひとつに！

しかし、学校や施設などへの給食食材は、農地の少ない地域や栄養バランスを考えると地産地消の食材だけでは賄えません。地産地消の地域を広げ、お互いに供給し合えるしくみづくりが大切です。

南北に長いわが国は、収穫期のずれ、地域特有の食材など多くの特徴があり、日本をひとつの地域としてとらえる活動が進んでいます。

こうして、国産食材の良さを認識したり、伝統的な食文化を継承したりすることは、自給率を高める動きへと広がります。また、2020年施行の改正卸売市場法^{※1}では、食材を直接販売する地域へ届けることを可能にするなど、鮮度保持や流通経路の短縮で円滑な供給を促進することを助長します。

※1 中央卸売市場開設の「許可制」から「認定制」への変更、取引ルールの規制緩和により、市場の実態に応じた創意工夫のある取り組みが促進された。



地産地消の6次産業化

直売品や加工品の工夫、販路開拓などを総合的かつ一体的に推進する農林漁業の6次産業化^{※2}の取り組みは、新たな付加価値を生み出し、食料自給率の向上と共に、農山漁村の所得の向上や雇用確保など、地域をより一層活性化しています。

※2 6次産業は、「1次産業（農林漁業）の1」×「2次産業（工業・製造業）の2」×「3次産業（販売業・サービス業）の3」のかけ算の6を意味する。



STEP UP!

エネルギーにも地産地消

地形を活かした太陽光発電や風力発電などの自然エネルギー、ビルの地上階や近隣の電力を賄う地下の発電所。「誰一人取り残さない」持続可能な未来に向けて、エネルギーにも地産地消が広がります。

プラスチックごみを減らそう

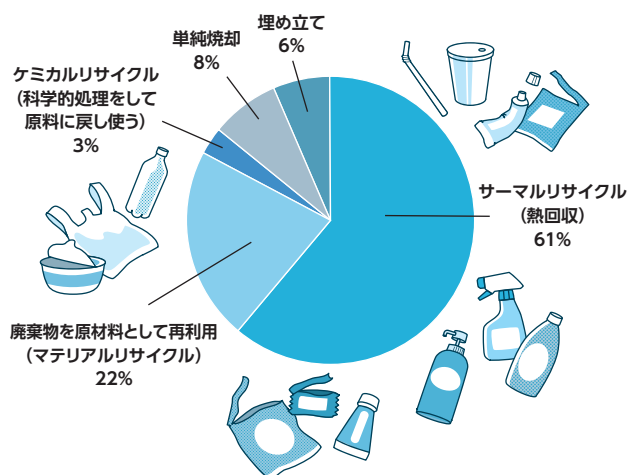
プラスチックごみの現状

今あなたが使っている生活用品に、プラスチック素材のものはどのくらいありますか？

軽くて丈夫で安価なため、プラスチックは生活に欠かせない素材となっています。その利便性から、大量に生産、消費、廃棄されるため、プラスチックごみによる環境汚染や、生産から廃棄の過程で発生するCO₂による地球温暖化、限りある石油資源の消費など、さまざまな問題が起こっています。

日本のプラスチックごみ排出量は約850万トン(2019年)、うち約40%が使い捨てプラスチック容器です。これは1人当たり年間32kgを排出しており、アメリカに次いで世界第2位の多さです。プラスチックごみの有効利用割合は約85%ですが、焼却して熱を回収するサーマルリサイクルが約60%を占めています。プラスチックの素材としての再生利用は約20%で、そのうちの40%は海外に輸出されています。

プラスチックごみの処分方法
(2019年 約850万トン)



出所：一般社団法人プラスチック資源利用協会
「2019年プラスチック製品の生産・廃棄・再資源化・処理処分の状況」

深刻な海洋汚染

プラスチックごみの海への流出は、毎年約800万トンです。現在1億5千万トンが海にあると推定されており、海洋生物や鳥が餌と間違えて捕食するなど、生物の生命を脅かしています。また紫外線などで劣化し5ミリ以下になったマイクロプラスチックを海洋生物が取り込み、食物連鎖を経て人間の体内にも存在すると考えられており、影響はわかり知れません。プラスチックは自然分解に長い時間がかかり、たとえばペットボトルで400年以上といわれています。このまま何も手を打たなければ、2050年には海の中のプラスチックごみの量は、海洋の魚の全重量を超えると推測されています。(エレン・マッカーサー財団の研究報告)



まずは“減らす”こと！

日本ではプラスチックを減らすための取組みとして、2020年、レジ袋が有料化され、プラスチックごみ減量の意識が高まっています。2021年6月には「プラスチック資源循環促進法」が成立しました。製品の設計から廃棄物処理までの資源循環などの取組みや、プラスチックの代替素材の開発が進んでいます。

私たち消費者は、日頃から「このプラスチックは必要か？ 代替できないか？」と意識し、プラスチックごみを減らすために行動することが求められています。

行動の例

- | | |
|--|---|
| ☐ エコバックを持ち歩く | ☐ マイボトルやマイカトラリー(箸やフォーク)を携帯する |
| ☐ お菓子は個包装のものを選ばない | ☐ 野菜は裸売りを選ぶ |
| ☐ 使い捨て容器を減らす | ☐ ボディソープをプラスチック容器不要の固形石けんにする |

つかう責任を考えよう！

持続可能な社会には消費者の選択が重要なカギを握ります。持続可能な社会に貢献する商品を選ぶには何らかの情報が必要であり、マークがその情報の一つになるのではないのでしょうか。

商品についているマークには、どんな意味があるのでしょうか？よく見かける保健機能食品や容器分別などのマークの他に、エネルギー、森林保全、労働問題、自然環境を守るなど、持続可能な社会の実現を目的として付けられたマークがたくさんあります。これらのマークの一部について紹介します。



バイオマス
No.000000

バイオマスマーク

生物由来の資源(バイオマス)を利用した基準に適合した製品についているマークです。数字はバイオマス度(商品あたりのバイオマス配合重量%)を示しています。

商品:食器、ストロー、ラップ、レジ袋など



レインフォレスト・アライアンスマーク

森林や生物多様性を保護し、生産者の生活水準の向上や農園労働者の人権を守りながら、より持続可能な農法に従う認証農園産の原料を使用した製品であることを示すマークです。

商品:コーヒー、茶類、バナナなど



FSC®認証マーク

森林の環境や地域社会に配慮して作られた製品であることを示すマークです。

商品:トイレットペーパー、ティッシュペーパー、菓子箱、封筒、紙袋など



国際フェアトレード認証ラベル

国際フェアトレード認証ラベル

貧困のない社会のため、原料の生産から輸出入、加工、完成までの各工程で、持続可能な生産と公正な貿易が行われていることを証明するラベルです。

商品:コーヒー、紅茶、チョコレート、ナッツ類、サッカーボールなど



RSPO認証マーク

持続可能なパーム油由来原料を使用した、あるいはその生産に貢献した製品に付けられるマークです。

商品:石鹸、洗剤、食料品など



MSC(海のエコラベル)

水産資源と環境に配慮し適切に管理されたMSC認証を取得した漁業でとられた天然の水産物に付けられるラベルです。

商品:魚の切り身、認証水産物を使用した缶詰や冷凍食品などの加工品



STEP UP!

マークはひとつの目安にすぎません。このようなマークがついている背景を知ったうえで、私たち消費者がこうした商品の成り立ちを考え消費行動に反映させることは、未来の子どもたちの豊かな消費生活を守ることに繋がります。一人ひとりの力は小さくても、皆が力を合わせれば、持続可能な社会の構築への大きな原動力となるのです。

SDGsの17の目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------|
| ① 貧困をなくそう | ② 飢餓をゼロに | ③ すべての人に健康と福祉を |
| ④ 質の高い教育をみんなに | ⑤ ジェンダー平等を実現しよう | ⑥ 安全な水とトイレを世界中に |
| ⑦ エネルギーをみんなに
そしてクリーンに | ⑧ 働きがいも経済成長も | ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう |
| ⑩ 人や国の不平等をなくそう | ⑪ 住み続けられるまちづくりを | ⑫ つくる責任つかう責任 |
| ⑬ 気候変動に具体的な対策を | ⑭ 海の豊かさを守ろう | ⑮ 陸の豊かさを守ろう |
| ⑯ 平和と公正をすべての人に | ⑰ パートナーシップで目標を
達成しよう | |

SDGs(持続可能な開発目標)とは、

2015年9月、国連持続可能な開発サミットで採択された「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」(以下、「2030アジェンダ」という)に記載されている2016年から2030年までの国際目標です。

2030アジェンダとは、

「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓い、17の持続可能な開発目標(SDGs)の達成を目指しています。

私たちの生活の中でも、目標に向けてできることがたくさんあります。私たち一人ひとりが、毎日の生活の中で実践していくことが、社会を変える大きな力になるのです。

SDGsとの関係を考える

テーマの内容に関連するSDGsの17の目標を表にまとめました。

カテゴリー		テーマ	関連SDGs
ネット社会		1. インターネット、きちんと使えていますか？	9 12
		2. デジタル生活の見直し	9 12
		3. スマホ決済を知ろう！	9 12
くらし	くらしの情報	4. 成年年齢引き下げ	12
		5. 食品ロスを減らすために	2 12 13 17
		6. 衣料品の購入から廃棄まで	12 13
		7. 製品を安全に使うために	12
	ライフスタイル	8. 高齢期の住まいとは？	3 11
		9. フレイルを知っていますか？	3
	地域社会	10. 防災とくらし	11
		11. 地産地消のススメ	7 8 12 14 15 17
	持続可能な社会	12. プラスチックごみを減らそう	12 13 14 17
		13. つかう責任を考えよう！	1 10 12 13 14 15

できることから、やってみましょう！

ネット社会

- 2022年4月より、18歳から成人として自分の意思で契約ができるようになります。これを機会に、ネットショッピングやオンラインゲームの契約などについて親子で話し合ってみましょう。
- インターネットを利用するときは、アカウント(ID、パスワード)の管理やスマホ決済の注意などをよく理解してから利用しましょう。

くらし

- 食品は、買う、調理する、食べる、捨てる、それぞれの場面で食品ロス削減を意識しましょう。
- 衣料品は、着用目的、品質、手入れ方法、長く着用できるかななどを考えて買いましょう。
- 製品を買うときは、マークなどで確認し、安全な製品を選び、正しく使いましょう。
- 健康寿命を延ばすために、食生活や運動習慣を見直してみましょう。
- 安全・安心な住まいで暮らすために、日ごろから防災の備えや地域とのつながりを意識しましょう。

持続可能な社会

- 海のプラスチックごみは、2050年には海洋の魚の全重量を超えていると言われています。使い捨て容器を使わないなど、プラスチック製品を減らす努力をしましょう。
- 購入するときから捨てる時のことを考え、リサイクルできるものや自然に分解できるものを選びましょう。

あなたにできることを書いてみましょう。

NACSについて

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（通称NACS）は、1988年に通商産業省（現 経済産業省）の許可を得て発足した、消費生活に関するわが国最大の専門家団体です。2011年には消費者団体として初の公益社団法人に認定されました。全国に7支部あり、さまざまな分野で活発に活動し、社会貢献活動にも力を入れています。

本誌を作成した西日本支部には、下記の12の自主研究会があり、それぞれの専門分野について自主的な調査・研究活動を行っています。本誌はすべての自主研究会の調査・研究とウィークエンド・テレホン（行政の消費者相談窓口の休みが多い週末に行っている消費者電話相談）大阪相談室の相談事例をもとに作成しました。

※本誌の執筆内容は2021年9月現在のものです。

監修 / 古谷 由紀子 サステナビリティ消費者会議代表
公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 監事

執筆 / 公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 西日本支部

■自主研究会（五十音順）

- あどネットとくしま ●環境問題研究会 ●基礎学習分科会 ●くらしの情報発信研究会
- くらしを考える会 ●しが消費生活研究会 ●消費者教育研究会
- 商品の使いやすさとマニュアル研究会 ●食活研究会 ●繊維製品研究会
- 西日本CS研究会 ●プロジェクト・ひょうご

■ウィークエンド・テレホン 大阪相談室

編集 / 公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 西日本支部
運営委員会

持続可能な社会をめざして くらしをよくするヒント集

発行 : 2021年9月

発行者 : 公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
〒102-0071 東京都千代田区富士見2-4-6 宝5号館2階
TEL 03-6434-1125 FAX 03-6434-1161

<https://nacs.or.jp/>

企画編集 : 公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 西日本支部
〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-23 第七松屋ビル1003号室
TEL・FAX 06-4790-8110

<https://nacs-west.jp/>

制作 : 株式会社いづみ企画
〒541-0052 大阪府大阪市中央区安土町1-5-1 船場昭栄ビル2階
TEL 06-6271-1114

消費者



nacs

消費者・行政・
企業をつなぎ
社会に貢献



行政



企業