

世 田 が や

# 消費生活センターだより

p. 2~3 | デジタル遺品ってどうすればいいの?! ~今日から考える終活のススメ~

p. 4~5 | 知らないで損?!  
契約前のチェックポイントと違いで選ぶ医療脱毛・エステ脱毛

p. 6 | 高齢者見守り通信  
知って防ごう! 訪問販売トラブル  
エシカルコラム  
被災地の産品を買って地域支援!



## 世田谷区消費生活センター 相談窓口のご案内

相談専用電話

高齢者(65歳以上)専用電話

☎ 03-3410-6522 ☎ 03-5486-6501

相談日時 ※祝・休日、年末年始を除く

まずはお電話でご相談ください。

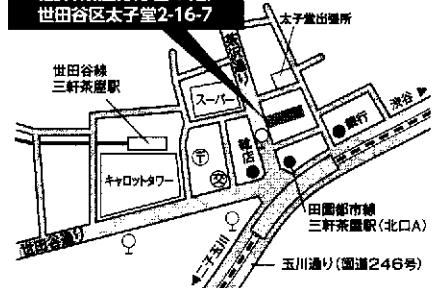
月曜~金曜 (電話・来所) 午前9時~午後4時30分  
土曜 (電話のみ) 午前9時~午後3時30分



日曜・祝日は消費者ホットライン  
☎188 午前10時~午後4時(国民生活センター) ※年末年始を除く

消費者庁消費者ホットライン188イメージキャラクター イヤマン

世田谷区消費生活センター  
(三軒茶屋分行舎3階)  
世田谷区太子堂2-16-7

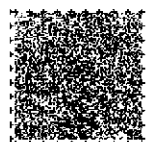


世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分  
田園都市線「三軒茶屋駅」北口A徒歩1分  
バス すべて「三軒茶屋」バス停より下車

回 覧

ホームページでの情報提供 <https://www.city.setagaya.lg.jp/>

世田谷区公式HP → 目次から探す → 暮らし手続き → 消費生活



# デジタル遺品ってどうすればいいの？！

## ～今日から考えるデジタル終活のススメ～

デジタル遺品を考える会代表 ノンフィクションライター 古田雄介

2010年からデジタル遺品の調査を行い、寄稿や講演活動を続けている。  
近著に『第2版 デジタル遺品の探しかた・しまいかた、残しかた+隠しかた』  
(伊勢田篤史氏との共著) など。



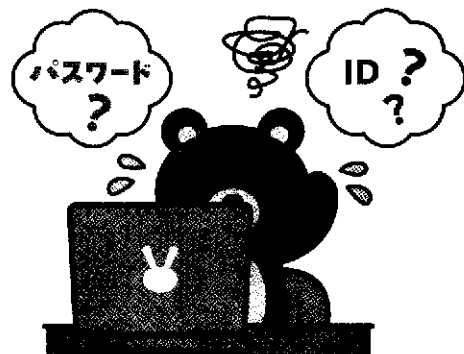
### 急増するデジタル遺品

遺品といえば、故人が残した不動産や預貯金、家の中の物品などが浮かびますが、デジタルの持ち物も無視できなくなってきました。スマートフォン（スマホ）の世帯保有率が9割に達し、個人のインターネット利用率が8割を超えるいま、この「デジタル遺品」の存在がにわかになら高まっています。

デジタル遺品とは、デジタル環境を通してしか実態がつかめない遺品のこと。スマホに残された写真やパソコンに保存した文書ファイルのほか、インターネット上に残されたSNS（交流サイト）の日記も含まれます。また、QRコード決済サービスに残った残高やインターネットバンキングの口座情報、オンライン証券会社のアカウント、定額で利用している動画配信サービスの契約のように、金銭価値や支払い義務といったお金が絡むものも珍しくなくなりました。

この例示だけでも、これから対応しなければならない遺品と考えるとクラクラしませんか？無理ありません。デジタル遺品は遺族にとってとにかく見えづらい存在です。見えやすく、快適に使えるのは持ち主である本人だけです。だからこそ、本人が元気なうちから万が一のときに備えておくこと、すなわち「デジタル終活」をしておくことが大切になります。

この例示だけでも、これから対応しなければならない遺品と考えるとクラクラしませんか？無理ありません。デジタル遺品は遺族にとってとにかく見えづらい存在です。見えやすく、快適に使えるのは持ち主である本人だけです。だからこそ、本人が元気なうちから万が一のときに備えておくこと、すなわち「デジタル終活」をしておくことが大切になります。

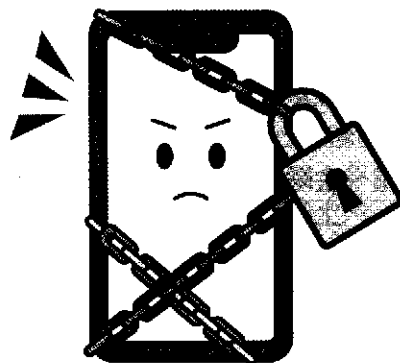


### 最重要で難攻不落なスマホ

デジタル終活の要になるのは、何といたってもスマホです。

スマホという道具は、使いこなすほどに直近の人間関係や思い出の写真、健康や財産管理に関する情報、支払い義務を含めた契約などが集約されるように作られています。インターネットを使ったサービスの大半はスマホでの利用を前提に作られていることもあり、普段の暮らしで何気なくデジタルを使っていると、その痕跡の多くがスマホに残ることになるのです。これはつまり、故人のスマホの中身さえ把握できれば、デジタル遺品の見えにくさのほとんどが解消されるということです。

しかし一方で、スマホには非常に強力なプライバシー保護機能



が備わっています。多くの個人情報が集まる道具だけに、高くてぶ厚い壁が築かれているわけですが、遺品整理の場面ではこの壁があだになってしまうことがしばしばあります。

60代のある女性は、急死した夫の遺品を整理するために夫のスマホを調べようとしたところ、中に入っているデータを全て消してしまいました。そのスマホはパスワードの入力を10回誤ると自動で工場出荷時の状態に戻る設定になっていたのです。女性はそれを知らずに夫の誕生日や子供の名前などを思いつくままに試し、スマホに残された思い出の写真などを失ってしまったのです。

ただ、途中で気づいて通信キャリアやメーカーに相談したとしても、パスワードの解除は原則として応じてくれません。中身が確認できないという結果は変わらないでしょう。デジタル遺品調査の専門サービスを頼る手もありますが、残念ながら、多くはスマホのパスワード解除は非対応としています。ごく一部のサービスは対応してくれますが、数十万円かかります。それだけスマホのパスワード解除は難易度が高いのです。

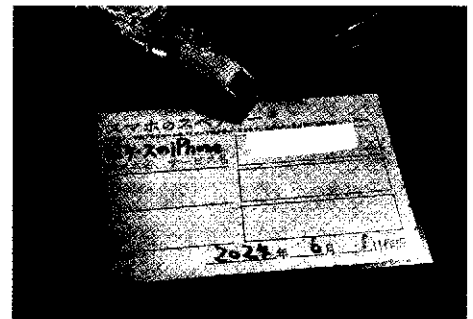
## 1分でできるデジタル終活

そうした現状を踏まえて、お勧めしているデジタル終活が「スマホのスペアキー」を作ることなのです。

名刺大の厚紙と油性ペン、修正テープを用意してください。全て揃えたら、厚紙に手持ちのスマホの製品名や特徴、パスワードを記入しましょう。そして、パスワード部分にだけ修正テープをひきます。1回だけでは透けてしまうので、2～3回重ねることが重要です。裏面からパスワードの文字が透けるようでしたら、裏面の該当部分にも修正テープを2～3回走らせましょう。これでパスワード部分だけスクラッチカードのように隠されます。コインなどで修正テープを削らなければパスワードが見えませんが、削ったら痕跡が残るので、こっそり盗み見られる心配がありません。

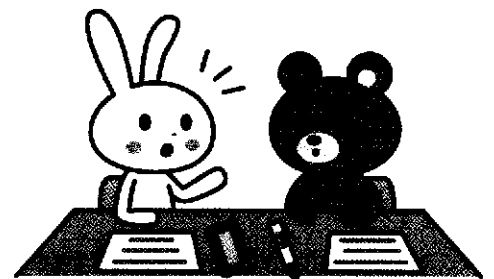
完成した「スマホのスペアキー」は、預金通帳や保険証書などの重要な書類と一緒に保管してください。いざというときに家族や近しい人が探すであろうものと同時に発見してもらうためです。

道具と保管場所さえ整えておけば、作業自体は1分もかからず終わるはずで、これだけの手間で、万が一の際の強力な備えになるでしょう。家族みんなで「スマホのスペアキー」を作っておけばより盤石です。



写真提供：デジタル遺品を考える会

「緊急時であってもスマホの中身を見られるのはちょっと…」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。そのお気持ちはよく分かります。ただ、デジタルで残る遺品の重要度がこれだけ高くなってしまうと、現状把握に必死な家族にその配慮を期待するのは酷です。現実の住まいと同じように、デジタルの部屋も緊急時は踏み込まれるものと考え、そのうえでデジタルの持ち物を日頃から整理しておく（隠したいものは隠しておく）ほうが合理的ではないかと思います。



知らないと  
損?!

# 契約前のチェックポイントと 違いで選ぶ医療脱毛・エステ脱毛

(一社) 日本爪肌美容検定協会代表理事 川上愛子

厚生労働省後援「美容広告管理者養成講座」講師など、美容と広告にまつわる講座を全国で担当。消費者だけでなく、企業研修や専門家教育にも携わり、事業者への注意喚起も行いながら美容にまつわるトラブルを全国から無くしていくため邁進中。ネイル事業者適正広告ガイドライン評議会2024年度評議委員



夏が近くなってくると、なんとなく気になる体毛。脱毛の広告も増えてきて、電車、雑誌、スマートフォン、テレビコマーシャルの中といろいろ見比べていると選べなくなってしまうほどです。とりあえず、価格の安さや、かわいいタレントに惹かれて契約してしまう人も多いのでは？

脱毛は、大きく分けて2つあります。医療脱毛とエステ脱毛ですが、この2つの効果や契約の違いを知って「選べる消費者」になりましょう。

## 医療脱毛の効果と利点、難点

病院で行う医療脱毛は、毛の根元である毛根まで破壊して生えてこないように施術します。毛根は、皮膚のずっと奥にある真皮層しんぴと呼ばれるところにあるので、毛根を破壊しようと光を当てると痛みがあるのが特徴的です。冷やしたりしながら施術することで、なるべく痛みがないように行われますが、痛みが弱い方は勇気が必要なようです。痛みの感じ方はそれぞれですが、輪ゴムで弾かれたような痛みを感じる方が多いようです。

医療脱毛は、毛根の破壊や、メラノサイト（色素細胞）へ効果を及ぼし色素を作らせない等様々な効果があるため数回の施術で生えにくくなります。毛根のしづとさは個人差があるので、5回で生えてこなくなる人もいれば10回かかる人もいますし、5年経ってから突然何本かだけ生えてくることもあります。

それでも、忙しい現代人にとって少ない回数で済むことは大きな利点です。その他に、医療脱毛は、急な肌トラブルにも医師がすぐに対応できるという強みがあります。

## エステ脱毛の効果と利点、難点

エステティックサロンやネイルサロン等、美容サロン（以下「サロン」）で行うエステ脱毛は、角層から上の毛を抜いたり、毛の長さや本数を減らし目立たなくする減毛の一種です。皮膚の表面にある角層より深い部分への施術は、医師免許が必要となりますので、サロンで毛根へ効果のある施術を行うことはできません。

深い部分まで施術ができないから回数が多くなるという難点がありますが、深い部分までできないからこそ痛みが少ないという利点があります。痛みが弱くて医療脱毛を諦めた方や、比較的安価で気軽に何度でも通いやすいところから、若年層に人気です。

## どうして消費者トラブルや事故が起こるの？

脱毛と減毛で分かれる脱毛メニューですが、近年は様々なトラブルが多く報告されています。理由はいくつかありますが、医療機関で使用するべき脱毛等の機械をサロンでも導入してしまい、消費者

がやけどなどの外傷トラブルに巻き込まれるものや、複数回の契約をしたのにサロンが倒産してしまうケースなど、トラブルの種類は様々です。


脱毛希望で予約したのに、いつの間にかオプションが増えて高額な契約となってしまうトラブル等は医療機関でもあります。望まない施術の契約は不要であることをしっかり伝えましょう。

## 契約前にチェックしたいポイント

なるべくトラブルに巻き込まれないために、契約前に知っておきたいことがいくつかあります。一番大切なことは安すぎる広告につられないことです。モニター募集や「論文の執筆のために安くしている」など、たくさんの誘い文句がありますが、その場合も実際は極端な割引をしているところは僅かです。赤字になっても施術したい事業者はいないことを覚えておきましょう。

**Check!** **医療脱毛・エステ脱毛 共通チェックポイント**

- ① 友人や家族など第三者にも広告を見せよう。
- ② すぐに契約しない（契約するまで帰れない場合は警察を呼ぶ）。
- ③ 安くなるからといって期間が長すぎる契約をしない。
- ④ 数回分の予約がスムーズに取れるか、あらかじめ確認してから契約をする。
- ⑤ 皮膚トラブルが起こった際の対応を確認する。
- ⑥ 「満足度No.1」などの広告は根拠の表示が必要なので、その根拠を確認する。
- ⑦ 最終的な金額はいくらかかるのかを必ず確認する。
- ⑧ 契約期間が1か月を超えるもの、かつ、5万円を超える契約には書面交付が必要になる。必ず保存しておく。
- ⑨ 複数の医療機関・サロンから見積もりを取り、比較する。
- ⑩ 施術回数は予測できないもの。「〇回で生えてこなくなります」等は安易に信用しない。



**Check!** **医療脱毛チェックポイント** ※下記⑩⑪は、『医療広告ガイドライン』で禁止されている。

- ⑪ タレントなど著名人との関係性を強調した広告を掲げている医療機関は避ける。
- ⑫ 「〇年間脱毛し放題」などの表示がある医療機関は避ける。
- ⑬ 治療の提案や方針決定は医師が行わないと医師法違反の可能性もある。カウンセラーの説明だけで治療方針を決めないように注意する。

**Check!** **エステ脱毛チェックポイント**

- ⑭ 経済産業省の指針を基に作られた「エステティックサロン認証基準」\*1又は「優良サロン制度」\*2を取得しているサロンを選ぶ。
- ⑮ 角層より深くに効果がある脱毛等の機械は医療脱毛であるため医師にしか使用できないことを覚えておき、それ以上に効果があると説明されたら契約しない。

\*1 (特非) 日本エステティック機構 (J E O) 発行の「認証マーク」あり  
\*2 (一社) 日本エステティック業協会 (A E A) 発行の「優良サロンステッカー」あり

## 契約をやめたいときに思い出してほしいこと

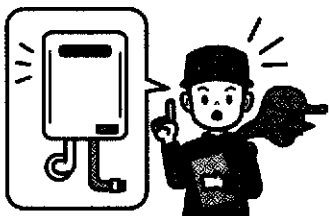
契約してから「やっぱりやめたい」と思った場合、取引形態によっては、原則、契約書面又は申込書面を受け取った日から8日間は契約を解除することができます（クーリング・オフ制度）。また、それ以外でも販売方法に一定の問題がある場合などに契約をやめることもできます。

契約の引き留めや返金できない説明等をされた場合は自己判断をせずに、まずは消費生活センターに相談するようにしましょう。

# 知って防ごう！訪問販売トラブル

高齢者は自宅への訪問による事業者からの勧誘を受けやすく、以下のようなトラブル事例が消費生活センターに多く寄せられています。

給湯器の無料点検だけのはずが  
購入や工事をすることに……



断り切れず新聞の長期購読を  
契約することに……



契約内容や仕組みがよくわから  
ぬまま契約して大変なことに……

来訪した事業者に自宅のリースバック\*を勧誘され契約。しばらくし、家賃の支払いが滞ったところ、「払わないなら出て行ってもらおう」と言われた。

※リースバック……自宅を不動産業者に売却し代金を受け取り、同時に賃貸契約を結び家賃を払って自宅に住み続ける仕組み

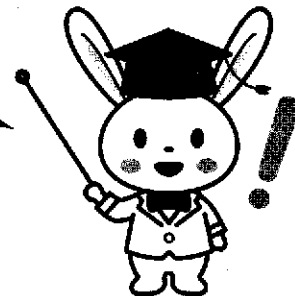
## トラブルにあわないために気をつけてほしいこと

- 安易に事業者を家に入れない。
- 事業者の説明をすべて鵜呑みにしない。
- 契約内容が分からないまま契約しない。
- なるべくひとりで対応せず、家族や見守りの人に同席してもらう。



## エシカルコラム 被災地の産品を買って地域支援！

被災地の人たちの生活や伝統のある産業を守り、働く機会の創出につながるよ。  
人や社会、環境に配慮して物やサービスを選ぶことはエシカル消費のひとつだね。



被災地の復興を目的とした消費には、例えば次のような種類があります。

**収益の一部（もしくは全額）が寄付される商品の購入**  
売上の一部を被災者や被災地の企業へ寄付します。被災地以外の企業が、「被災地を応援したい」という思いから行う場合もあります。

**その地域の特産品や伝統の技術を活かした商品の購入**  
購入することで、被災地の伝統や文化、歴史を守ることに繋がります。

**被災者への直接的な収入につながる商品の購入**  
被災により仕事を失ってしまった人の、生活の立て直しや、生きがいの創出を支援します。被災した方々が自ら作った日用品などが挙げられます。

復興支援とエシカル消費が繋がっているなんて知らなかった！週末、デパートの物産展に行ってみようかな



発行：世田谷区経済産業部消費生活課 年4回(3月・6月・9月・12月)発行 聴覚等が不自由な方は、ファクシミリでお問い合わせください。  
〒154-0004 世田谷区太子堂2-16-7 区役所三軒茶屋分庁舎3階 電話 03-3410-6521・6523 ファクシミリ 03-3411-6845

「消費生活センターだより」は、区役所、総合支所、出張所、まちづくりセンター、図書館、区民センター、地区会館等で配布しています。消費生活センターの各事業は、区のホームページからご覧いただけます。