消費者協会ニュー　　2021 年 12 月　Ｎｏ.78

くらしｕｐながの

「消費者の５つの責任」
・批判的意識をもつ責任　・環境への配慮責任
・社会的弱者への配慮責任　・連帯する責任
・主張し行動する責任

編集と発行
かわちながの消費者協会
河内長野市消費生活センター内
ＴＥＬ　０７２１－５６－２３６０
ＦＡＸ　０７２１－５６－０７０１

SDGs に取り組もう！　Part　6

企業の消費者志向経営（サステナブル経営）の推進と SDGs

≪消費者志向経営とは≫

「消費者」と「共創・協働　＊1」して「社会価値　＊２」を向上させる経営のこと

＊１【共創・協働】：事業者と消費者との双方向コミュニケーションにより消費者と win- - win の関係になること

＊２【社会価値】　：事業者が本業を通して社会全体の持続可能性の向上を目指すことから生み出されるもの（例：SDGs や地方創生等）

消費者志向経営の３つの活動

- みんなの声を聴き、いかすこと
- 未来・次世代のために取り組むこと
- 法令の遵守／コーポレートガバナンス（外部から経営を監視する仕組み）を強化する

「SDGs ウォッシュ」と言われないように！
（見せかけだけで実態が伴っていない）

≪消費者志向自主宣言・フォローアップ活動とは≫

企業が消費者全体の視点に立った事業活動を進めることを自主的に宣言・公表
➡消費者、社会へ広く発信（推進組織のウェブページに掲載）

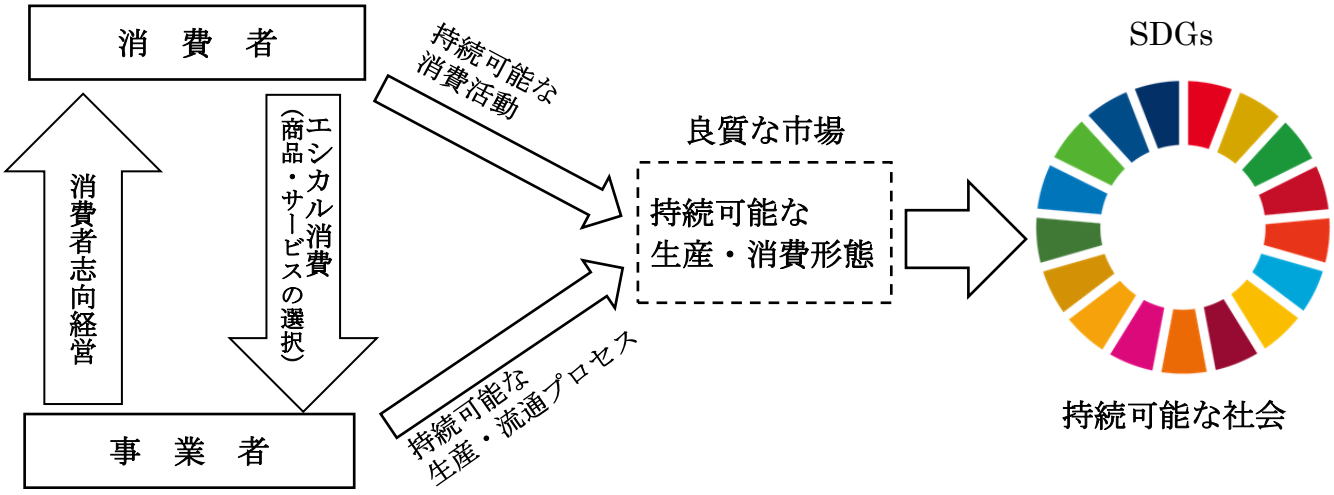
消費者志向自主宣言事業者数　２２９事業者（令和３年８月末現在）

≪消費者志向経営優良事例表彰≫

平成３０年度から始まり、毎年度、数事業者が表彰されている

ロゴマーク

持続可能な社会の形成に向けて

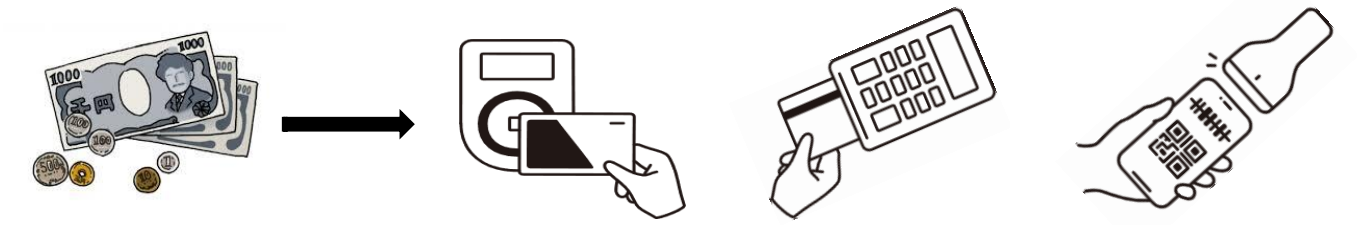


みんな地球の一員。SDGs を自分事ととらえて、できることから始めましょう！

キャッシュレス決済

「キャッシュレス」って何？

紙幣・硬貨といった現金を使わずに、クレジットカードや電子マネー、口座振替を利用して、支払い・受け取りを行う決済方法のことです。手元に現金がなくても買い物ができ便利ですが、メリット、デメリットをよく考えて、上手に利用しましょう。



	前払い （プリペイドカード）	即時払い （デビットカード）	後払い （クレジットカード）	スマホ決済
種類	●Suica、ICOCA、PASMO、WAON、nanaco　など 	●預金口座と紐づけられた支払専用のカード 	●Visa、Mastercard JCB、などの国際ブランド ●楽天やイオン、銀行などの会社が発行し、それに国際ブランドが付いたカード	●NFC 決済 （IC チップ利用） [おサイフケータイ]など ●コード決済 PayPay、楽天ペイ、LINEPay、auPAY、d 払い、ファミペイ など
支払方法	●カードにチャージ（入金）されているお金から使用した金額が引き落とされる ●何回も入金できるチャージ型と使い切り型がある	●買い物をした瞬間に代金が即時に銀行口座から引き落とされる	●後払い 代金を支払いの翌月か翌々月に、銀行口座から引き落とされる	●先払い （事前にチャージ） ●即時払い （銀行口座と連携） ●後払い （クレジットカードと連携）
仕組み	●支払いの際、IC カードを端末にかざして決済	●カードを端末にかざすと、銀行口座から代金が差し引かれる	●カード会社が代金を立て替えて店に支払い、消費者は後日カード会社に支払う	●レジでスマートフォンをかざしたり、QR コードやバーコードを読み取ったり、読み取られたりして決済
メリット	●会計がスムーズ ●年齢制限がなく、誰でも使える ●使い過ぎの心配がなくなる	●口座内に入金されている金額の範囲内で使用 ●現金を下ろしにいく必要がない ●家計管理が簡単	●ポイントが貯まる ●１回払い、分割払い、リボルビング払いなどが選べる	●買い物履歴がアプリ上で確認できる ●共通のアプリを持っていれば送金することも可能
デメリット	●事前のチャージが面倒 ●チャージした範囲でしか使えない ●使い切り型は紛失すると保証されない	●支払いは１回払いで、分割払いができない	●衝動買いをしやすい ●支払方法により手数料がかかる	●どこの店でも使えるわけではない ●スマホの電源が切れたら使えない

フレイルを予防しよう　Part ２（運動編）

足腰をきたえる「筋トレ」のポイント

★　ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

＊それぞれ目安は各10回.１日２～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。

❶背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。

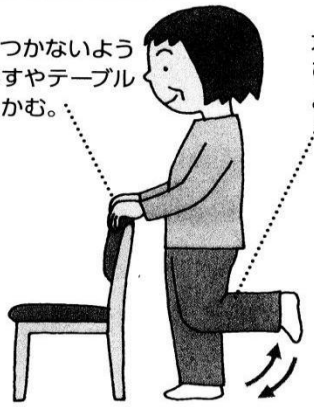
❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展

❶いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの屈曲



❶ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ

❶両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

❷ゆっくりと脚を横に 15 ～ 30cm ほど上げ、その姿勢を保つ。

❸もとの位置までゆっくりと戻す。

つま先立ち

❶いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。

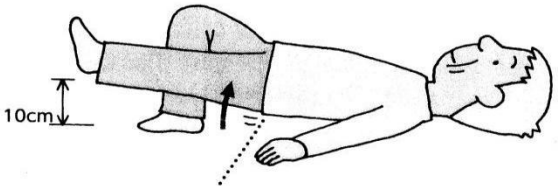
❷ゆっくりとかかとを下ろす。

まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

お尻上げ

❶床に寝て片脚を伸ばす。

❷床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かす。



脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。

出展：東京都健康長寿医療センター研究所　第７５回老年学公開講座抄録集（一部改変）

★モックル介護予防体操DVDまたはCDをご希望の方（概ね６５歳以上）には、自宅ポストへお届けします。（お住まいの地域を担当する地域包括支援センターの職員がポストに投函します。）その他、市役所高齢福祉課でも配布しています。（問い合わせ　0721-53-1111　高齢福祉課まで）

河内長野市役所ホームページより

これからも続けよう！「感染予防」

★徹底すべき正しい予防法

・感染の機会を減らす
・感染していない家族の予防と理解
・手洗い
・うがい（「濃い目の緑茶うがい」と「緑茶つまみ飲み」で、のどや口腔内を洗浄）
・禁煙
・換気・加湿
・アルコール除菌
・マスクの使用

★重症化を防ぐ自己免疫を上げる方法

・せかせか早歩き
・肩の上げ下ろし
・階段をつま先で上がる
・適度の運動で汗をかく
・「ありがとう」を口癖に
・友人や仲間と楽しく話す
・テレビやお笑い番組を見て笑う
・泣ける映画を鑑賞
・歌う
・質が高くて深い眠り「ノンレム睡眠」
・理想は７時間睡眠

＜よくないこと＞

・座りっぱなしや長時間の同じ姿勢
・寝酒
・就寝前のスマホ

★感染リスクが高まる「５つの場面}

① 飲酒を伴う懇親会等
② 大人数や長時間に及ぶ飲食
③ マスクなしでの会話
④ 狭い空間での共同生活
⑤ 居場所の切替わり

居場所の切替わり

・仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
・休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

家庭の節電　３つの方法

①減らす＝消費電力を減らす

・電気製品の無駄な使用を控える
・消費電力が小さくなるような使い方をする
・使用していない電気製品のプラグはコンセントから抜く

②ずらす＝電気を使う時間をずらす

・電気使用が多い時間帯を避ける
・電気製品の同時使用を避ける

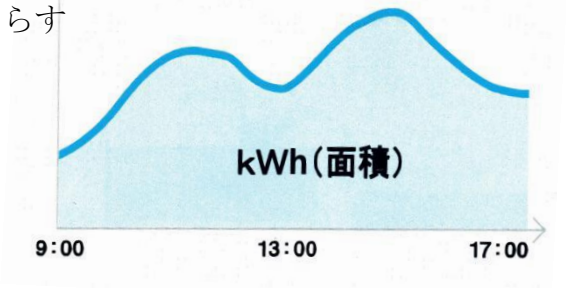
③切替える＝他の方法に切替える

・省エネ型製品に買い換える
・電気を使わない又は消費電力の小さい機器に替える
・エネルギーを替える

＜節電と省エネの違い＞

★節電…ピーク時の電力消費（高さ）を下げる

★省エネ（電気の場合）…電力量（面積）を減らす



電力量（kwh)＝電力（kw)×時間（h)

あ　と　が　き

長い間のコロナ禍は、ワクチン接種も進みようやく減少しつつあります。

また冬に向けてインフルエンザの流行も気になります。

感染者数に惑わされず、一人ひとりの守るべき心得をもう一度引きしめて、頑固なウイルスに負けないよう、元気に年の瀬を迎えたいです。