

KOBE

2026年1月号

くらしのレポート



“デジタル終活”

家族が困らない

ために今できること



？「デジタル終活」ってなに

スマートフォンやパソコンが普及した今、ネット上にも「遺品」があります。これをデジタル遺品と呼びます。

- 例：
 - ネット銀行の口座
 - サブスク（定額サービス）の契約
 - SNSやメールのアカウント

これらの情報が分からないと、遺族は手続きに大変困ってしまいます。

そこで必要なのが「デジタル終活」です。

Q 実際の相談事例

- スマホが開けず、ネット銀行に関する手続きができない
 - 生前に契約していたサブスクの請求を止めたいが、IDとパスワードが分からない
- スマホやパソコンが開けないとネット上の資産等を調べるのに時間がかかり、相続手続きが遅れてしまいます。

筆記用具 事前にできること

- ①スマホやパソコンのロック解除方法を残しておく
暗証番号の情報を信頼できる家族に伝えておきましょう。
- ②ネット銀行やサブスク契約などの情報を整理しておく

- 契約しているサービス名
- ID、パスワード

これらを紙に書いておくと安心です。

※パスワードが分からなくても、契約先がわかれれば解約ができる場合があります。

- ③エンディングノートを活用する (「法務省 エンディングノート」で検索)
デジタル遺品だけでなく、その他大切な情報をまとめておくと、遺族が困りません。



“何でも買い

取ります”に注意



トラブル防止策

■あんしんすこやかセンター寄せられた実際の相談

「ガラクタでも何でも買い取る」と訪問した業者に言われ、古い米櫃を見せたところ、業者から「アクセサリー類はないか」と聞かれたため腕時計などを見せてしまった。その後、奥の部屋を見ている間に腕時計だけが持ち去られ、業者はお金を置いて姿を消していた。

⚠ 訪問買取のトラブルに注意！

「古い靴でもなんでも買い取ります」と言って訪問し、貴金属やアクセサリーを無理やり買い取られてトラブルになる事例が多発しています。

💡 ポイント

●突然来た業者を家に入れない！

「何でも買い取る」と言われても、安易に対応しないようにしましょう。

※消費者が頼んでいない（事前連絡なしの）訪問買取は、法律で禁止されています。

●大切なものは業者に見せない！

「査定だけでも」と言われても、貴金属やアクセサリーは出さず、きっぱり断りましょう。

●売るときは必ず契約書を受け取る！

契約書面には次の記載があるか確認してください。

- ①業者の名称・連絡先
- ②売却する物品の品名（特徴など）
- ③買取金額
- ④クーリング・オフに関する事項

✓ アドバイス

- 「帰ってほしい」と言ったのに帰らず、怖いと感じたら、すぐに警察へ連絡しましょう。
- クーリング・オフ期間中（契約書を受け取った日から8日以内）は、
 - ①物品を引渡さずに手元に置いておくことが可能です。
 - ②すでに渡してしまった場合でも、物品の返却を求めることが出来る場合があります。

冬の入浴中の

事故に注意！



▲冬は入浴中の事故が増えます！

冬の寒い時期は、入浴中の高齢者の死亡事故が多く発生しています。

特に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室への移動による急な寒暖差や、熱いお湯に長くつかることなどによる血圧の大きな変動が原因で、失神や心疾患などを引き起こす「ヒートショック」に注意が必要です。

? ヒートショックはどんな時に起こる？

ヒートショックは、主に冬場に、急激な気温差によって発生します。

例えば、

- 暖かい部屋から冷えた脱衣所や浴室へ移動したとき
- 热いお湯に急に入ったとき
- 寒いトイレに入ったとき
- 入浴後にすぐ動いたり、寒い場所へ出たとき

これらの状況では、血圧が急に上がったり下がったりして、失神・心筋梗塞・脳卒中などのリスクが高まります。

💡 ヒートショックを防ぐ7つのポイント

- 脱衣所や浴室を暖房器具などで事前に暖めておくことで、寒暖差を防ぐ
- お湯の温度は41°C以下に設定することで、心臓や血管への負担を軽減する
- 入浴前後に水分をとることで、入浴中の脱水状態を防ぎ血圧を安定させる
- 入浴は食後や飲酒後を避ける（時間を空けてから入浴する）
- 入浴時間は10分～15分程度にする（入浴時間をタイマーなどで管理する）
- 入浴後はすぐに動かず、椅子に座るなどして数分間ゆっくり体を休める
- 浴室の換気をしそうない（浴室の暖かさを保つ）

特に高齢者や持病のある方は、日常生活での注意が必要です。

安全な入浴で、冬を元気に過ごしましょう！

消費生活講座

開催のご案内

ご参加ください



■ 講座概要

講座名：「楽しい旅行のために～気を付けたい旅行契約のポイント～」

内容：旅行を楽しむには、契約時の注意点を押さえておくことが大切です。

予約サイトの便利さの裏で、トラブルも増えています。

講師の体験談を交え、契約時に気をつけるポイントをご紹介します。

日 時：令和8年2月5日(木) 14:00～15:30(受付13:30)

会 場：神戸市立総合福祉センター4階 第5会議室

講 師：消費生活マスター／ネット社会研究会

対 象：神戸市在住・在勤・在学の方

定 員：50名(抽選)

参加費：無料

申込：「おでかけKOBE」から事前申込

※電話でのお申込みは受け付けておりません

募集期間：令和7年12月8日～令和8年1月19日

※抽選結果は、1月29日までにメールで通知



申込フォームは
こちら

悪質商法や契約トラブルなど、
消費生活に関する相談は 神戸市消費生活センターへ

電話相談

消費者ホットライン ▶ 188

平 日： 9:00～17:00

※平日は078-371-1221でもつながります(FAX: 078-351-5556)

土日祝：10:00～16:00 ((独)国民生活センターにつながります。12/29～1/3を除く)

オンライン相談

ホームページからオンラインで相談 ▶



HPはこちら

