



訪問販売・サイドビジネス商法等の契約解除には、

「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、ハガキで通知することもできます。

■クーリング・オフについて(メール等の場合)

契約書面を受け取った日を含めて8日または20日以内に通知します。

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、全額返金を請求できます。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も、メールの記載例と同内容を記載し、「特定記録郵便」か「簡易書留」で送ります。ハガキの両面をコピーし、大切に保管してください。

■クーリング・オフができる期間は下記のとおりです。

- 訪問販売(キャッチセールス、アポイントメントセールス等)
- 特定継続的役務提供(エステティックサロン・語学教室等)
- 電話勧誘販売
- 訪問購入(いわゆる訪問買取)

8日間

- 業務提供誘引販売取引(サイドビジネス商法等)
- 連鎖販売取引(マルチ商法)

20日間

◆通信販売は、原則クーリング・オフができません。◆消耗品(化粧品・健康食品)で使用した分は、原則クーリング・オフできません。

クーリング・オフについて分からぬときは、悩まず、消費生活センターに相談してください。

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

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

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

大町市 大町市消費生活センター
0261-26-3225

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12月作成



「怪しい」と

気づかなければ 悪質商法の思うツボ。

だつたなんて…
悪質商法



いいつけたぜ！

今すぐ稼げる！



BOKE
KAMOKAMO
©YUKI ISHII

関東甲信越ブロック 若者向け悪質商法被害防止キャンペーン

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。
※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繋がります。
※LINEでも相談受付しています。詳細は、<https://www.nagano-shohi.net/linesoudan/>

長野県消費生活情報

検索

ウマイ話には裏があるカモ…！



困ったら、一人で悩まずすぐ相談！

サイドビジネス商法

「副業や内職で簡単に収入を得られる」等と勧説し、仕事に必要があるとして商品やサービスを購入させる、または金銭を支払わせる商法。



カモにならないために…

- 「スマホ一つで簡単に稼げる」「気軽に始められる」ことを強調する広告やSNSの投稿をうのみにしない！
- 作業内容や利益の仕組みを確認しないまま契約しない！簡単にお金を支払わない！

契約前に
よく考えて！



カモにならないために…

- 「今日契約するなら割引」などの勧説に、あわててその場で契約せず、持ち帰って判断する。
- 必ず契約時に申込書面の内容（施術期間、回数、契約額）と支払方法(特に分割払の総額)を確認する。
- 契約前に身体へのリスクや安全性について説明を求め、慎重に検討する。

マルチ商法

商品の購入やサービスの契約をして販売組織の会員になり、他の人を勧説して入会させると紹介料がもらえる商法。商品購入後、「人を紹介すれば収入が得られる」と告げられるマルチまがい商法もあります。



ウマイ話は
ない！

カモにならないために…

- 「楽に稼げる」といったウマイ話は信じない！
- 友達やSNS、マッチングアプリで知り合った人から勧説されても、きっぱりと断る。

こんな目にあってしまうカモ…

- 実際は全く稼げず、商品等を購入するための借金だけが残ることも…
- 知人・友人を勧説するしきみのため、今度はあなた自身が加害者になることも…

美容に関するトラブル

美容医療や脱毛エステの「通い放題」につられて契約したが、予約が取れず支払いだけが残るなどのトラブル。



カモにならないために…

- 「今日契約するなら割引」などの勧説に、あわててその場で契約せず、持ち帰って判断する。
- 必ず契約時に申込書面の内容（施術期間、回数、契約額）と支払方法(特に分割払の総額)を確認する。
- 契約前に身体へのリスクや安全性について説明を求め、慎重に検討する。

レスキュー商法



緊急事態に陥っている状況につけ込み、広告で安い料金をうたいながら、来訪後には高額な料金を請求する商法。

カモにならないために…

- 「〇〇円～」といったネット広告の最低価格をうのみにしない！
- 申し込み時や作業前に見積書をもらい、作業内容や、出張料、キャンセル料などを確認する。
- 賃貸住宅の場合、住まいのトラブル時の連絡先などを管理会社に事前確認しておきましょう。

こんなケースにも注意！

害虫駆除やトイレのつまり・水漏れなど緊急時のトラブルの解決を依頼したところ、追加作業を促され、高額請求される。

