

多重債務にならないためには！



自分の収入の範囲での生活を心がけ、
むやみに借金をしないことが最も重要！！



- 「借金のための借金」は絶対にしない！
返済の先延ばしは、利息分だけ借金を膨らませることになり、何の解決にもなりません！
- ヤミ金融からは絶対に借りない！
ヤミ金融とは、貸金業登録をせずに無登録で営業している貸金業者や、出資法で定められた上限を超えた金利で貸し付けを行う業者のこと。
- 不審な儲け話の勧誘、必要のない勧誘は断る！
- 親しい友人や知人、親族に頼まれても、安易に保証人にならない！
- 「カードで支払えばよい」とそそのかされても、応じない！
- 高金利の借入れやクレジットカードのキャッシングは安易に利用しない！
- クレジットカードは必要以上にたくさん作らない！
- 金利、毎回の返済額、支払日、支払総額を必ずチェック！



万が一、多重債務になってしまったら...解決する方法があります！
一人で悩まず、すぐに近くの消費生活センターに相談しましょう。

消費生活センターには、①または②の方法によりご連絡いただけます。

①消費者
ホットライン
☎188
(局番なし)

②最寄りの消費生活センター (市外局番、市内局番からおかけください。)

長野県消費生活センター ☎0263-40-3660	須坂市消費生活・ 特殊詐欺被害防止センター ☎026-213-7188	茅野市消費生活センター ☎0266-75-8188 ※富士見町、原村含む
長野市消費生活センター ☎026-224-5777 ※信濃町、飯綱町、高山村、小川村含む	小諸市消費生活センター ☎0267-31-5100	塩尻市消費生活センター ☎0263-52-0280 (内線1129)
松本市消費生活センター ☎0263-36-8832	伊那市消費生活センター ☎0265-96-8165 ※辰野町、箕輪町、南箕輪村含む	佐久市消費生活センター ☎0267-62-7501
上田市消費生活センター ☎0268-75-2535	駒ヶ根市消費生活センター ☎0265-83-2377 ※飯島町、中川村、宮田村含む	千曲市消費生活センター ☎026-274-0820
岡谷市消費生活センター ☎0266-23-4811 (内線1228)	中野市消費生活センター ☎0269-22-2201	東御市消費生活センター ☎0268-75-2410
飯田市消費生活センター ☎0265-22-4530 ※下伊那郡内の町村含む	大町市消費生活センター ☎0261-26-3225 ※池田町、松川村、白馬村、小谷村含む	安曇野市消費生活センター ☎0263-71-2100
諏訪市消費生活センター ☎0266-52-8199	飯山市消費生活センター ☎0269-67-0726	下諏訪町消費生活センター ☎0266-27-1111 (内線146)

編集・発行 長野県消費生活センター

〒390-0852 松本市大字島立1020
E-mail c-shohi@pref.nagano.lg.jp

TEL 0263-40-3660
https://www.nagano-shohi.net/

令和8年2月作成

音声ガイダンスの案内に沿って操作いただくと、お近くの消費生活センターをご案内します。なお、携帯電話からの場合は、県の消費生活センターをご案内する場合があります。

長野県
消費生活情報
QRコード



多重債務のほか、消費生活に関する情報を掲載しています。また、LINEによる相談も受け付けています。詳しくは、長野県消費生活情報(上のQRコード)をご覧ください。

あなたの明るい未来のために

～ 多重債務は人ごとではありません～



無計画に「分割払い」や「リボ払い」でネット通販を利用し、返済額が膨らんでいった。



「絶対に儲かる」と聞き、お金を借りて副業サイトに登録した。しかし、利益が得られず返済できない。



パチンコや競馬などギャンブルにはまり、いくつもの消費者金融から借金をした。



友人に頼まれ借金の「連帯保証人」になったが、友人が返済できないため、代わりに全額請求された。

無計画な借入れやカード利用は...



このほかに、収入減で借金を返済できない場合も、多重債務になる可能性があります。

クレジットカードやローンはとても便利ですが、無計画で使うと多額のお金を借りて返済が困難になる危険性があります。多重債務に陥るのは、特別な人ばかりではありません。

どんなことに気をつければ良いのか、
このリーフレットで学びましょう！



長野県消費者被害防止啓発キャラクター
もシカっち