

ちゅうおう 消費者だより

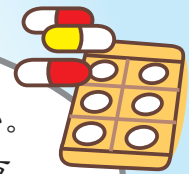
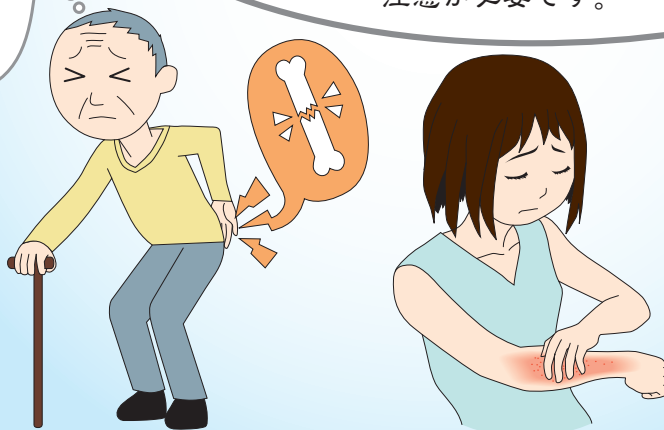
- P1 あなたは大丈夫?サプリメントで健康被害?!
P2~3 健康食品でトラブル?
中央区消費生活相談の概要
P4 子どもの自転車を点検しよう!

第 **160** 号
平成26年7月

編集発行
中央区
消費生活センター
☎ 03-3546-5332
ホームページ
[http://chuo-consumer.
genki365.net/](http://chuo-consumer.genki365.net/)

あなたは大丈夫?

サプリメントで健康被害?!



健康食品を利用して皮膚のかゆみや
下痢などの体の不調を感じたことはありませんか。
健康食品は幅広い世代に広く利用されている一方、
特定成分の過剰摂取などの不適切な利用から
健康被害につながった事例もあり、
注意が必要です。



中央区消費生活センター 相談窓口のご案内

消費生活相談専用ダイヤル ☎ 03(3543)0084

相談日時 月曜日から金曜日まで 午前9時~午後4時(祝日・年末年始を除く)

所在地 〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区役所1階
<http://chuo-consumer.genki365.net>

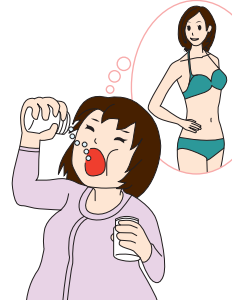
契約や解約に関するトラブル、クーリング・オフの方法や商品の品質、事故等についての相談を専門の相談員がお受けしています。

健康食品でトラブル？

【相談事例】

「私はこれを飲むだけで簡単にやせました！」と有名芸能人がテレビで言っていたので、買って飲んでみました。しかし、翌日からひどい下痢に悩まされています。

「天然由来の植物性素材」と書いてありましたが、このまま飲んでいて大丈夫でしょうか？



〇〇に効く健康食品

【相談事例】

半年前に健康雑誌を見て、肝機能が良くなるという健康食品を3か月分購入しました。指示される通りに朝夕5錠を毎日飲んでいました。しかし、肝機能の数値はかえって悪くなってしまいました。



アドバイス

右の相談事例のように、健康食品を利用して体

調不良の症状が出た場合は、すぐに利用を中止して、医療機関を受診してください。

サプリメントなどの健康食品は、食事では取りきれない栄養成分を補うための補助食品です。食品ですから医薬品のように「病気が治る」と効能効果をうたうことは、薬事法や景品表示法の違反となります。健康食品に対して、過大な期待や不適切な利用から健康を害する例が後を絶ちません。健康な体をつくり、維持するためには、バランスのとれた食事、適度な運動、そして休養の三つが基本です。

健康食品を利用したいと考える時は、次のポイントに留意しましょう。

健康食品を利用する時のポイント

健康食品利用のための7か条

- ①薬のような使い方をしない。
- ②利用している製品と摂取状況のメモを取る(右下の表1を参照)。
- ③アレルギーに注意する。
- ④薬と併用しない。
- ⑤使っていて良い実感がないときは、利用を中止する。
- ⑥いくつかの製品を同時に摂取しない。
- ⑦体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて、医療機関を受診する。

(厚生労働省医薬食品局食品安全部「健康食品の正しい利用法」参考)

表1 製品と摂取状況のメモの例

	製品名	販売製造業者名	利用開始時期	利用量	主な成分
例	骨太一番	健康〇〇株式会社	2014年5月4日	1日4錠	カルシウム

より詳しくお知りになりたい場合は・・・？

消費生活相談専用ダイヤル
☎ 03 (3543) 0084 へ。

月曜日から金曜日まで (祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後4時

または、消費生活センターにお立ち寄りください。

中央区消費生活相談の概要

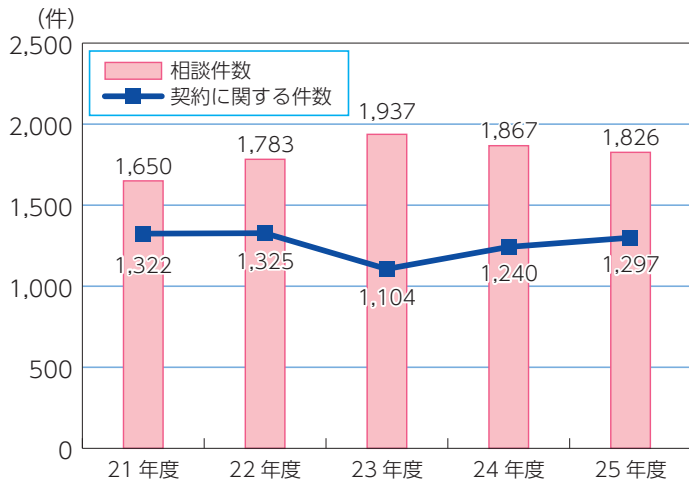
(平成25年度)

中央区の消費生活センターに寄せられる相談は、不当請求や架空請求をはじめ、しつこい電話勧誘、悪質商法、モバイルデータ通信やエステ・医療のトラブルなど多種多様です。

相談件数は、21年度以降、増加していましたが、23年度をピークに減少へと転じ、25年度は、

1,826件で前年度と比較して41件、比率で2・1%減少しました。

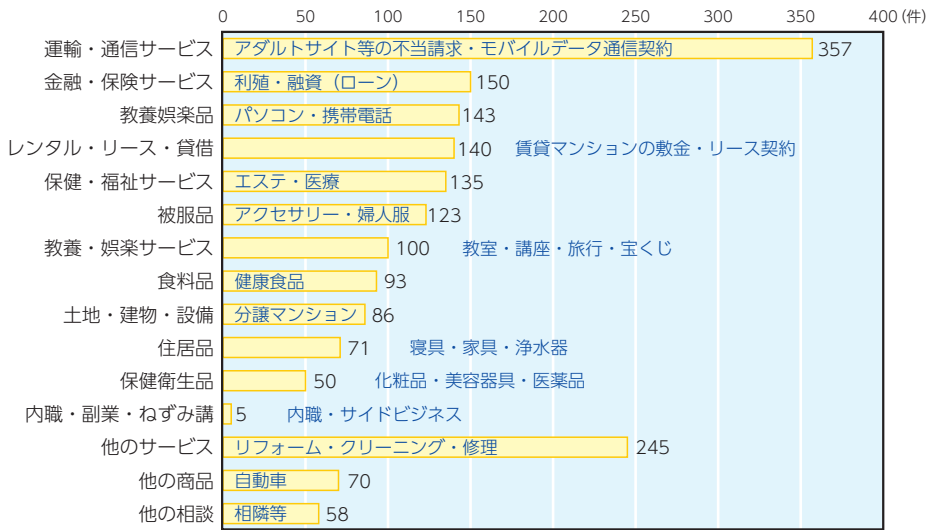
年度別相談件数の推移



アダルトサイト等の不当請求・モバイルデータ通信契約の相談が第1位

25年度は「アダルトサイト等の不当請求・モバイルデータ通信契約」など運輸・通信サービスの相談件数が357件で全体の1位(20%)となっています。これはデジタルコンテンツの普及により、モバイル端末、オンラインゲームなど利用者

商品・役務(サービス)別相談件数【総数1,826件】

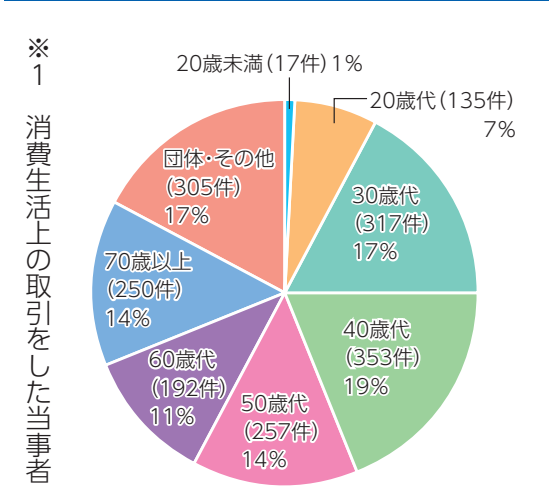


が増加した結果、利用者のトラブルが増えたと考えられます。
2位の金融・保険サービスでは、「二酸化炭素排出権取引に関する儲け話」や「投資ファンドの強引な勧誘」など不審な投資関連の相談が増加傾向にあります。

契約当事者の年代は？

当センターが受けた相談の契約当事者の年代別では、30歳代が17%、40歳代が19%とほかの年代に比べ若干多くなっています。また、60歳代と70歳以上を合わせると25%を占めています。

契約当時者の年齢別割合



被害を防ぐためには

消費者がトラブルにあわないためには、積極的に商品や契約の知識を身につけることが大切です。また、身近な家族の方や近隣の方々など周りの人の「声かけ」や「見守り」は、被害を未然に防ぐことにつながります。

子どもの自転車を点検しよう！

消費者庁には、12歳以下の子どもによる自転車事故の情報が医療機関ネットワーク事業の参画病院などの関係機関より394件（平成26年2月末現在 消費者庁 News Release）も寄せられています。これから夏休みに入ると、子どもが自転車に乗る機会も増えてきます。この機会にぜひ、子どもの自転車を点検してみませんか。

※1 自転車に関する事故（自転車の製品自体の欠陥や整備不良に伴わない事故も含めています。）

点検1

自転車のサイズは 体格に合っている？

ハンドルやサドルの高さは合っていますか？
自転車販売店で調整してもらいましょう。



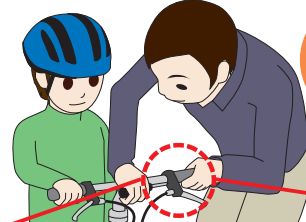
サドルに座って足が地面につきますか？

点検2

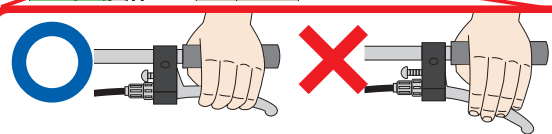
ブレーキレバーの幅を 調整している？

小学1年生と6年生で手の長さは20%も違います。ブレーキレバー幅が手の大きさにあっていないと、ブレーキが利き始めるまでに0.1秒遅くなるという調査結果がでています。

（消費者庁 「安全に自転車を乗りこなそう！」参考）



ブレーキが中指の第2関節の間にあたるように調整しましょう。



点検3

ヘルメットは 正しくかぶっている？

自転車による事故では、頭部の障害が多く発生しています。実験によると、ヘルメットの着用で転倒時の衝撃を約60%も少なくできます。

（消費者庁 「安全に自転車を乗りこなそう！」参考）



ヘルメットが目にかかっていませんか？

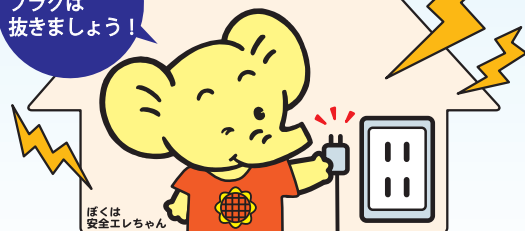
あごヒモをとめて、口を大きく開けた時に、ヘルメットが頭にフィットしていますか？

おでこが出過ぎていませんか？

8月は経済産業省主催の 電気使用安全月間です

雷が鳴ったら
プラグは
抜きましょう！

落雷による火災や
電気製品の故障を
防止しましょう



ぼくは
安全エレちゃん



関東電気保安協会 <http://www.kdh.or.jp/>

豆知識

ブレーキレバー幅は
自分で調整できます！

ここをまわすと
ブレーキの幅が
かわります。

