

ねりま区消費者だより



ぷりずむ

第284号

©2011 練馬区ねり丸

消費トラブル処方せん

—令和5年度練馬区消費生活相談概要をお知らせします—
区内の消費者トラブル 相談件数5,373件
……………P2~3

くらしサポート情報

「健康食品」を知ろう! ……P4~5

お知らせ

ぷりずむ バックナンバー……………P6

区長あいさつ

消費生活センターでは、専門相談員が契約トラブルなどの相談に応じています。

昨年に引き続き、屋根工事の点検商法やインターネット通販のトラブル等の相談が増加しており、今後も注意が必要です。「契約内容が良く分からない」「詐欺なのではないか」など、不安を感じた際には、お気軽にご相談ください。今後とも、区民の皆様が安心して暮らせるよう取り組んでまいります。



練馬区長
前川 耀男



生活の中でやっておきたい 災害への備え



日々のくらしの中でどんなことを備えておけば良いのでしょうか。

試してみよう

災害用携帯トイレ

災害時には排水管が破損しているおそれがあるので使わないようにしましょう。

いろいろな形があるので一度試してみましよう。

各家庭で使いやすい災害用携帯トイレを備蓄しましょう。



災害用携帯トイレの備蓄の目安

1日ひとり5回分×家族の人数×7日以上

編集・発行 ● 練馬区経済課 (消費生活センター)
練馬区石神井町2-14-1 電話: 03-5910-3089

編集協力 ● 練馬区消費生活センター運営連絡会
練馬区ホームページ: [練馬区消費生活センター](#)

消費生活相談専用電話 03-5910-4860 (月~金 午前9時~午後4時30分) ※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

—令和5年度練馬区消費生活相談概要をお知らせします— 区内の消費者トラブル 相談件数 5,373件

令和5年度に練馬区消費生活センターへ寄せられた相談件数は5,373件で昨年とほぼ同数でした。

主な販売購入形態別の相談件数および具体例

販売・購入形態別件数では、「通信販売」「店舗購入」「訪問販売」「電話勧誘販売」となっており、ここ数年、通信販売に関する相談が多い状態が続いています。

通信販売 (2,022件)

【具体例】インターネット通販

インターネット通販で年代物の楽器を注文し、クレジットカードで代金を支払った。商品が送られてこないの通販業者に電話したが連絡がとれなくなった。

店舗購入 (1,176件)

【具体例】バーゲンセール品の返品

デパートのバーゲンセールで洋服を購入した。着用したところ自分には似合わないの返品したい。

訪問販売 (473件)

【具体例】点検商法

突然業者が給湯器の無料点検をすると家を訪ねて来た。「給湯器を今すぐ交換しないと大変なことになる」と言われ、50万円の契約をさせられた。

電話勧誘販売 (212件)

【具体例】海産物の販売勧誘

カニやウニなどの高価な海産物を売りつけようとする電話がしつこくかかってきた。あまりに強引なので怖くなって購入すると答えてしまった。

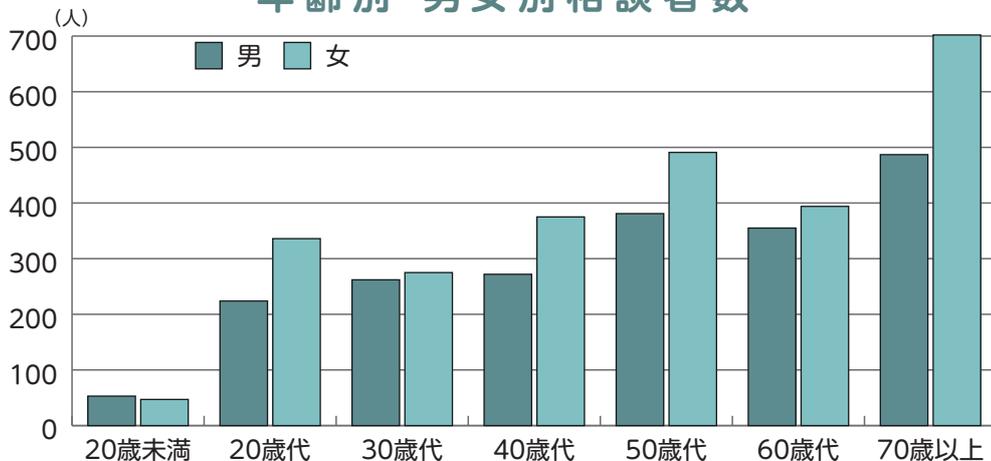
その他

【具体例】送り付け商法

息子宛てに宅配便の不在票が入っていた。家族も心当たりがなく、受け取りたくない。



年齢別・男女別相談者数



20歳代ではネットやSNSや知人の紹介をきっかけとした副業に関する相談や、エステサロンでの高額契約についての相談が多くなっています。

50歳代では、インターネット通販や投資についての相談が多くなっているほか、子どものネットゲームの課金についての相談も寄せられています。

相談が最も多い70歳以上の場合は訪問販売や通信販売の割合が多く、他にも住宅のリースバックや市場価格より低額での買い取りといった深刻なものもあるので、家族や地域での見守りが必要です。

シーン別 こんな手口にも気をつけて

シーン 1 家を訪ねてくる

屋根や給湯器の無料点検を口実に「早く直さないと大変なことになる」と不安をあおり、不要で高額な契約を強引に勧める。

不用品を高価購入するという名目で家を訪れ、貴金属を強引に安値で買い取ろうとする。

まずはドア越しで対応し、必要がない場合は断り、家に入れない。

※万が一契約してしまったら、クーリング・オフの申出が可能（基本8日間）。

シーン 2 電話がかかってくる

海産物や健康食品の購入をすすめられた。

他社より安くなると電話回線の切替をすすめられた。

必要なければ断り、電話を切る。

※断っても商品が届いた場合は、伝票のコピー（写真）をとった上で受け取り拒否しましょう。万が一契約してしまった場合でもクーリング・オフの申出が可能です（基本8日間）。

必要なければ断り、電話を切る。

※電話回線は上記とは異なる契約のルールがありますので、万が一契約してしまった場合は、すぐに消費生活センターにご連絡ください。



シーン 3 インターネットやSNSで

「パソコンがウイルスに感染している」という画面が表示され、警告音が大音量で鳴り響いた。

著名な評論家の名前や写真が掲載されたSNSの投資セミナーの広告を信じて出資の名目でお金を振込んだが、以後連絡がとれなくなった。

あわてずにパソコンの再起動または電源を落とす。連絡先をクリックしない。電話をしない。

著名人の名前が出ていても、受講料の支払先が個人名義の口座を指定されている場合は、詐欺の可能性が高いので振込まない。



事前によく考えましょう

商品やサービスを購入する前に、「今だけ」「お得」「限定」「急いで」「絶対にもうかる」など売る側の言葉をうのみにせず、その提供回数や支払方法、支払総額をきちんと確認し、少しでも納得いかない場合はきっぱり断りましょう。

まずは**消費生活センター**に電話！

業者とのトラブルや商品・サービスについて「おかしい」「不安だ」と思ったときは一人で悩まずお電話ください。専門の消費生活相談員が対応します。

練馬区消費生活センター

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

☎～☎曜日 午前9時～午後4時30分
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)

「健康食品」を知ろう!

健康食品は、栄養補給や健康の増進、体質改善などを目的に摂取されています。その健康食品による健康被害が出ました。そこで、改めて健康食品について考えてみました。

「健康食品」は食品です

「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」を言い、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品だけでなく、その他の健康食品も含まれます。

「サプリメント」は健康食品の一つで、カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の製品のことで、

健康食品を現在、約3割の人が利用しているといわれています。



「健康食品」による健康被害

医薬品は用量や用法が厳格に決まっていますが、健康食品は用量や用法、医薬品に求められる安全性は考慮されていません。素人判断の摂取は、健康を害してしまう可能性もあるのです。

健康食品を摂取中に以下のような症状が出たら、摂取を中止し、医療機関で診察を受けましょう。

健康被害と思われる症状

動悸、口渇、頭痛、めまい、ほてり、吐き気、立ちくらみ、息苦しさ、下痢、発疹などのアレルギー症状等

具体的な例

- ★東南アジア原産の植物（アマメシバ）の粉末を摂取した40代女性が、重篤な呼吸器障害（2001年）
- ★スギ花粉を含む健康食品を摂取してアナフィラキシーショックを起こし、意識不明の重体（2007年）
- ★中国茶の脂肪分解効果を期待し、痩身を目的としてインターネットで購入。20歳代女性が肝機能障害で入院（2016年）

「機能性表示食品」の被害数117件

これまで機能性表示食品の健康被害の報告はありませんでした。

消費者庁は「紅麹」を含んだ機能性表示食品により初の健康被害が出たことで、4月12日「機能性表示食品として届け出られている6,795製品（1,693事業者）を対象にした調査で、これまでに医療従事者から18製品（11事業者）でのべ117件（速報値）の健康被害の報告が事業者にあったことが分かった」と公表しました。入院が必要だった事例も複数あったというものの、「いずれの健康被害も食品との因果関係は判明しておらず、関係ないものが含まれている可能性もある」との事。事業者は被害情報を確認したが、消費者庁への報告は不要と判断していたといえます。

令和6年4月12日時点



■ 「健康食品」を摂るかどうかを判断するとき考えるべき基本事項

「食品」であっても安全とは限りません。

多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

「健康食品」は医薬品ではありません。

ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

詳しく知りたい方は内閣府食品安全委員会 → <http://www.fsc.go.jp/osirase/kenkosyokuhin.html>

■ 健康被害に合わないため、気をつけたいポイント

● 体調に異常が生じたら摂取中止、医療機関を受診

体調に異常を感じたらすぐに使用を中止し、医療機関を受診し、保健所へ報告しましょう。

● 形状に気をつける

錠剤・カプセル状の製品は簡単に摂取できるので過剰摂取になりがちです。

● 自己判断での医薬品との併用は避ける

薬と健康食品の同時摂取はやめましょう。健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあります。服用中に不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

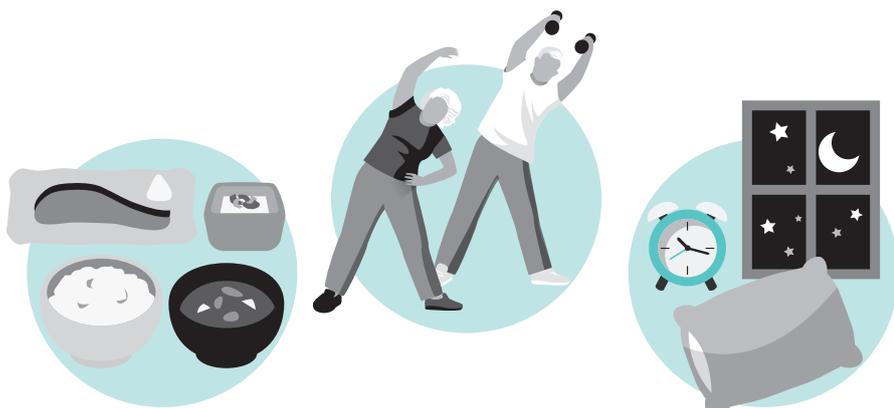
● 問い合わせ先の表示

問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されている。製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品衛生法で決められています。

なお、必須ではありませんが、お客様相談室などが設置されているかどうか確認しましょう。

● メモをとる

「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのか、メモをとるようにしましょう。メモをとるのが負担であれば、ラベルや容器を捨てずに保存しておくのも一つの方法です。



健康の保持・増進の基本は 栄養・運動・休養！

ここでいう「栄養」とは、特定成分を濃縮して摂取することではありません。適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べるということです。

イラスト (P4, 5) / 岡 万記子

ぷりずむ バックナンバー紹介

(年6回奇数月に発行しています)

令和6年度最新号から平成28年7月号までのバックナンバーを練馬区ホームページからご覧いただけます。



6年度

283号 令和6年5月発行

自転車の新常識

～自転車用ヘルメット、自転車事故に備える保険～

年金生活の今 保険の見直しは必要かどうか? で考えよう

5年度

282号 令和6年3月発行

SNSに人物の写真を公開する際に気をつけること

未来の食と言われる「フードテック」って、なあに?

281号 令和6年1月発行

クーリング・オフ 使えるものは限られています

老後のお金の話 60代から始める新NISAを考える

280号 令和5年11月発行 (特集号)

私のお墓、どうする?

どんなお墓に入る? 誰と入る? 選択肢は広がっています

279号 令和5年9月発行

ネット通販 気をつけて利用しましょう

みんなでやろうね!! エシカル消費

278号 令和5年7月発行

令和4年度の相談概要と増加したトラブル

“食中毒にならないために”

知らずにやっている? 調理時のNG行為

277号 令和5年5月発行

インターネット上の消費者トラブルに気をつけましょう

知ってお得! 薬局のとおき情報



283号



281号



279号



277号



282号



280号



278号

※【ぷりずむ】の録音版・点字版(視覚障害者用)を制作、貸出しています。詳しくは【NPO法人点訳・音声訳集団 一步の会】TEL・FAX 03-3577-5666

広告募集のご案内

練馬区消費者だより「ぷりずむ」は年6回発行しており、町会・自治会・商店会、区立保育園・幼稚園・小中学校・区立施設・駅などで配布しています。掲載位置は、この広告募集の場所になります。(審査を経て掲載の可否をご連絡いたします)掲載号や応募方法など詳細はお問合せください。

- 発行部数：20,000部
- 掲載料金：各号につき30,000円
- 広告サイズ：縦55mm×横185mm モノクロ1色

経済課消費生活係 ☎ 03-5910-3089



石神井公園
区民交流センター
(消費生活センター)

石神井公園ビアレスA棟2F・3F

西武池袋線 西口

← 至 所沢

北口

石神井公園駅

南口

至 池袋

石神井公園駅中央口
改札から徒歩1分