

幕別町消費者被害防止 ネットワークニュース

第109号



健康食品を上手に利用しましょう！

健康食品とは健康の維持・増進に役立つことをうたった食品をいいますが、法律上の定義はなく、さまざまな商品が販売されています。今回は健康食品を利用するために知っておきたいポイントを紹介します。※消費者庁「健康食品5つの問題」より

健康食品の5つの問題

①「健康食品で病気が治りますか？」

↓薬のように見えますが『食品』であり、病気を治す効果や防ぐ効果はありません。

②「天然・自然由来のものが原料なら安全ですか？」

↓健康食品として使用する場合は、普段の摂取方法と異なるため、予期しないような影響が出る場合があります。

③「専門家の研究結果と同じ効果がありますか？」

↓有効性の試験は特定の条件下で行われているため、必ずしも誰でも同じ効果が出るとは限りません。

④「体験談は信用できますか？」

↓利用者の感想にすぎず、宣伝のために都合の良い内容のみを編集して掲載されている場合もあります。

⑤「一時的な体調不良は効果の証拠ですか？」

↓健康食品の摂取では、一時的でも体調不良になることはないとされています。

ポイント

【健康の維持・増進の基本】

■栄養バランスの取れた食事

■適度な運動

■十分な休養

健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事・運動・栄養の質を高めるための補助的なものと考えて上手に利用しましょう。治療を受けている方は、医師や薬剤師に相談してから利用しましょう。

健康食品の情報は、左記の国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所（厚生労働省所管）のウェブサイト「健康食品」の安全性・有効性情報で見ることができます。



相談事例紹介

解約したスマホの保険代請求

今月の相談

先月、毎月定額で口座から引き落としされている明細に気付いた。金融機関で聞くと「保険料のようです」と言われ、身に覚えがないため引き落としを止めてもらった。後日、引き落としができない旨のハガキが届き、数年前に解約したスマホにかけていた保険の代金と判明したが、金融機関で聞いた会社名と異なる差出人だったので不審だ。どうすればよいか。

今回の相談では、スマホの保険の解約を失念していたことにより、自動引き落としが継続されていた。また、当センターで調べたところ、契約時以降に会社名が変更になっていることが分かりましたので、ハガキの連絡先に解約を申し込むよう助言しました。

このように毎月自動で支払うサービスでは、解約を忘れてしまいがちです。物と引き換えに料金を支払う契約は目に見えるため分かりやすいのですが、保険料や通信料、サポート料などは目に見えないため、メモを残しておくなど、忘れないように管理することが大切です。

「トラブルに遭わないためのポイント」

・毎月、通帳やクレジットカードの利用明細に目を通し、不審な明細がないか確認しましょう。

・「銀行の支払いを止めた」「通販商品を受け取り拒否した」だけでは、解約したことにはなりません。契約先に対し、解約を申し込みましょう。（解約条件がある場合もあります）

トラブルが生じた場合は、一人で悩まず、早めに消費生活センターに相談してください。

問 幕別町消費生活センター（☎55-5800）

地区	相談受付	場 所
札内	月曜～金曜 午前9時～午後4時 (札内:第1・3・5水曜は午後7時まで)	札内コミュニティプラザ 消費生活センター
幕別		役場1階相談室
忠類		忠類コミュニティセンター

見守り 新鮮情報

事例1

亡くなった兄が生前利用していた
ネット銀行の口座を確認するため、
携帯電話会社の店舗に**スマホの画面ロック
解除を依頼**した。「初期化はできるが、**画面
ロックの解除はできない**」と言われた。
これではデジタル遺品の確認ができない。(60歳代)

始めましょう! デジタル終活

事例2

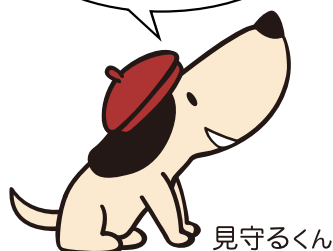
夫が亡くなり**携帯
電話を解約**した。
最近、夫が契約していた**スマホ
のセキュリティのサブスク
契約が残っている**ことが
分かり、事業者にお問い合わせると
「すぐに**解約**するには**IDと
パスワードが必要**だ。それが
分からなければ**すぐには解約
できない**」と言われた。(80歳代)



©Kurosaki Gen

ひとこと助言

スマホの
スペアキーを
つくろう



見守るくん

- スマホ等のID・パスワードは、第三者に知られないよう適切に管理することが重要です。一方で、デジタル遺品を確認する必要がある場合に、故人のスマホ等のID・パスワードが分からずデータを調べられないという問題が発生しています。そのため、万が一の際に、遺族が故人のスマホ等をロック解除できるようにしておく必要があります。
- 例えば、名刺サイズの紙にパスワード等を記入し、修正テープでマスキングなどした「スマホのスペアキー」を作り、万が一の際に家族がみつけられる場所に保管しておく方法があります。
- 毎月支払いが発生しているインターネット上の契約は、サービス名・ID・パスワードを日頃から整理するほか、エンディングノートの活用も検討しましょう。