

# 月1で学ぶ！ 消費者の賢コツ 保健機能食品って何？

- 渋川市消費生活センター ☎22-2325  
（月）～（金）午前9時～午後4時（祝・年末年始を除く）
- 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001
- 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



健康志向の高まりから、「お腹の調子を整える」、「内臓脂肪の減少を助ける」といった表示が目につくことが多くなったのではないのでしょうか。

## 保健機能食品とは

一定の根拠をもとに法律によって機能を表示できる食品で、以下の3種類の総称です。

### ● 栄養機能食品

科学的根拠が確認された栄養成分の機能が表示されている食品。

### ● 特定保健用食品（トクホ）

国が審査を行ったうえで、機能が表示されている食品。

### ● 機能性表示食品

事業者の責任で、機能が表示されている食品。

誇大な表現で法律違反になった事例もあります。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。過度な期待はせずバランスよく食事をとったうえで上手に活用しましょう。

## 利用時のポイント

- キャッチコピーよりも成分や機能性の内容を確認しましょう。
- 1日の摂取目安量を確認しましょう。必ずしも内容量と同じではありません。
- 摂取上の注意事項をよく確認しましょう。



月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

## 実在の事業者を装った 偽のSMSにご注意を！



携帯電話会社、宅配業者など実在の事業者を装った偽のSMS（ショートメッセージサービス）による被害が増えています。言葉で不安をあおってくることもあり、冷静な対応が必要です。

### 事 例

- 利用している携帯会社名で料金未納に関するSMSが届いた。URLにリンクするとログインを求められたので、IDとパスワードを入力した。その後、IDが乗っ取られてしまい、クラウドに保存していた写真やデータが消された。
- 宅配便の不在通知のSMSをタップすると、偽の宅配業者のサイトが表示され、提供元が不明なアプリのインストールを勧められた。誘導されるままアプリを入れたところ、アドレス帳にある連絡先に大量のSMSが勝手に送信された。

●**渋川市消費生活センター** ☎22-2325

（月～金）午前9時～午後4時（祝・年末年始を除く）

●**群馬県消費生活センター** ☎027-223-3001

●**消費者ホットライン** ☎188

町ホームページはこちら▶



### トラブルを避けるためのポイント

- SMSの内容の真偽は公式のサイト・アプリで確認を行い、SMS上のリンクは安易にタップしないようにしましょう。
- SMSから誘導されたサイトではパスワードを入力してはいけません。
- 提供元が不明なアプリはインストールしないようにしましょう。

月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

# 高齢者と見守る人の 消費者トラブル

高齢者の消費者トラブルの未然防止や早期発見のために、高齢者と高齢者を見守る人に向けて、気をつけてほしい消費者トラブルをご紹介します。

## トラブル例

- 屋根、外壁、水回りなどの住宅修理
- インターネットや電力、ガスなどの契約切り替え勧誘
- スマホに関するトラブル
- 健康食品や医薬品の定期購入
- パソコンのサポートを騙った詐欺
- 突然の訪問または電話勧誘
- インターネット通販

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

月～金午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く)

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



## トラブルを避けるには

家族や周りの人が日頃から本人の様子を見守り、変化にいち早く気づくことが大切です。不審な電話や訪問への対応は事前に話し合っておきましょう。

困ったときはできるだけ早く消費生活センターへ相談しましょう。

消費生活センターには家族やホームヘルパー、地域包括支援センターなどの職員も相談できます。



月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

# マルチ取引に 気をつけて

人に紹介すると紹介料がもらえる、などと勧誘し、商品やサービスを契約させるマルチ取引の相談が若者に増えています。

## 事 例

友人から、アフィリエイト（成果報酬型の広告宣伝）に誘われた。内容は自分のブログに商品広告を貼り付けて、見た人が購入すれば売上の一部が報酬になるというものだった。また、この副業を人に紹介すると紹介料が入ると言われた。

登録料を数十万支払い始めたが儲からず、人に紹介もできなかった。友人に解約方法を聞いても教えてもらえず、契約先のサイトも英語で読めない。

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

（月～金午前9時～午後4時（祝・年末年始を除く））

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



## トラブルを防ぐには

- 実態や仕組みが分からないマルチ商法は始めないようにしましょう。
- 友人や知り合いからの勧誘でもきっぱり断りましょう。
- 儲けるための安易な高額の手払いや借金はやめましょう。
- 不安に思ったら消費生活センターなどに相談しましょう。

# 月1で学ぶ！ 消費者の賢コツ 18・19歳の 消費者トラブル

成年年齢の引き下げから1年以上が経過しました。経験や知識がまだ浅い新成人は消費者トラブルに巻き込まれやすい傾向にあります。

## 相談の傾向

脱毛をはじめとするエステティックサービスなどの美容や、内職・副業や金融コンサルティングなどの金銭に関するトラブル相談が増えています。



## トラブルを避けるには

- 安さや気軽さ、メリットのみを強調した広告に注意する。
- 契約を急かされたり、借金を促される勧誘に注意する。
- 契約はその後のことを考え慎重に検討する。不安なときは周りに相談する。

契約後にクーリング・オフや契約の取り消しができる場合があります。少しでも不安に思ったら早めに消費生活センターに相談しましょう。

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

(月～金午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く))

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

# 意図しない 「定期購入」に注意！



サプリメントや漢方薬などの「定期購入」に関する相談が多く寄せられています。また、契約当事者の年齢は高い傾向にあります。

## 事 例

- ある商品を1個注文したかったものが、別の商品や複数月分の購入を勧められ、意図せず「定期購入」になっていた。
- 申込人が「定期購入」に関して理解していないのに契約したことにしていた。



● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

☎～☎午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く)

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



## 対 策

- 注文時に「定期購入」を勧誘されても、理解できなければ断りましょう。
- 家族や周りの人の見守りが大切です。同じものが定期的に届く、未使用品を大量に保管しているといったことがないかを配りましょう。また、困っていたら解約の手助けをしましょう。
- 商品広告から電話注文する際は、商品の名称や価格などあらかじめ把握しておきましょう。内容が理解できない場合は一度電話を切り、再度慎重に検討することも大切です。
- トラブルにあったら、早めに消費生活センターに相談しましょう。



月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

# インターネットで依頼した ロードサービスについて

自動車やバイクの事故、故障などが発生したとき、どこに問い合わせをしますか。最近、20代や学生を中心に、インターネットで検索したロードサービス業者に対処を依頼し、高額な費用を請求されたなどのトラブルが増えています。

## トラブルの事例

- 事前説明のない「緊急対応費」や「祝日対応費」、「キャンセル料」を請求された。
- 料金について十分な説明がないまま作業され、高額な料金を請求された。
- 費用を損害保険会社に請求できると言われて契約したが、認められなかった。
- 作業内容(原因診断)が不適切で直らなかった。

## ここをチェック！

- 自動車の故障などが生じた場合は、まずは契約している損害保険会社や保険代理店に問い合わせましょう。
- ご契約の自動車保険でロードサービス費用を請求できない場合でも、車をご購入された販売会社(ディーラー)が提供するロードサービスや、会員制のロードサービスを利用できるかを確認しましょう。
- 請求された金額や作業内容に納得できない場合は、きちんとした説明を求めましょう。
- トラブルになったときには消費生活センターなどに相談しましょう。

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

(月～金午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く))

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

# 無料バスツアー 高額商品の販売勧誘 に注意！



懸賞などで当選し、無料または格安のバス旅行に参加したところ、途中で立ち寄った施設で高額なネックレスや布団類などを勧められたという相談が寄せられています。

## 事 例

夫と無料のバスツアーに参加し、途中立ち寄った建物で販売員から健康に良いとされるムートンの磁気付きマットレスを強く勧められた。よく考える時間もなく、夫と自分で各自のクレジットカードを使いそれぞれ45万円1回払いで決済した。商品が届き使用したが自分にはどうも合わない。

## アドバイス

無料などのバスツアーには、製造直売のようなところの見学がコースに入っており、かなり高額な商品売りつけられることがあります。その場の雰囲気にもまされたり、旅という非日常の中で気分が高揚したりしてつい購入してしまうケースがみられます。

強引に勧められても、冷静になり、本当に必要なものかをよく考えましょう。要件を満たせばクーリング・オフができる場合もあります。困った時は、早めに消費生活センターにご相談ください。

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

（月～金午前9時～午後4時（祝・年末年始を除く））

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶





月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

# 物流の2024年問題 を知っていますか？

長時間労働などが問題になっているトラックドライバーの労働環境を改善するために、2024年4月からトラックドライバーの時間外労働の上限規制が適用されます。人材確保するために働き方改革を進める一方で、何も対策を講じなければ今のように荷物を運べなくなる可能性が懸念されています。当日・翌日配達 of 宅配サービスが受けられなくなったり、水産品、青果物などの新鮮なものが手に入らなくなったりするかもしれません。このことは「物流の2024年問題」と呼ばれています。

将来の物流を支えるため、私たち消費者にもできることがあります。



● 茨城県消費生活センター ☎22-2325

（月～金）午前9時～午後4時（祝・年末年始を除く）

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



## できること

- 商品注文時、明日どうしても必要でなければゆとりを持った配送日時を指定する。
- まとめ買いにより運送回数を減らす。
- 宅配ボックスやロッカー、コンビニ受け取り、配送状況の通知アプリを活用するなどして確実に荷物を受け取る。
- 必ず受け取れる日時・場所を指定する。
- 送り先の住所は正しく記載する。

月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

「〇〇ペイで送金します」  
と言われたら  
詐欺を疑ってください！



#### 事 例

インターネット通販で、入金後に商品発送となっていたため銀行振込で代金1万円を支払った。その後、業者から「欠品になったので、代金を返金する。」と連絡があった。返金はコード決済の〇〇ペイですることになり、言われるままにアプリを操作し手続きをした。何度か業者から「失敗している」と言われ、複数回操作した結果、約10万円の送金をしていることが分かった。

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

月～金午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く)

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



#### 詐欺の手口

- ① ネットショッピングをしたが商品が届かない。
- ② メールや電話でショップから返金の連絡がある。
- ③ 言われるがままにアプリを操作し、〇〇ペイの画面に誘導される。
- ④ 返金してもらうはずが送金していた。

#### トラブル回避

- 「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑いましょう。
- 相手の指示に従ってスマートフォンを操作することはせず、困った時には、お近くの消費生活センターなどに相談しましょう。

月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

## 新生活 賃貸借契約を 理解してトラブルを防ごう！

2月から4月は、賃貸住宅の原状回復に関する相談が多くなります。契約後に借主に不利な条件を見つけても、一方的に契約を解除することは原則できないため、契約前に内容をしっかり確認し、慎重に検討しましょう。

賃貸契約のトラブルとして、退去時に高額な修理費用を請求されたといった相談が寄せられています。

### 契約書チェックポイント

- 借りる部屋の名前や場所、設備に間違いはないか
- 契約期間はいつからいつまでで、賃料の金額や支払方法、計算方法に間違いはないか
- 貸主や管理業者の連絡先は記載されているか
- 修理、契約の更新、退去する時の手続き、原状回復についてはどのように決められているか
- 禁止行為、その他、特約事項はないか

### ポイント

**契約時** 契約書などをよく読み、禁止事項や特約について確認する。

**入居前** 賃貸物件の原状をよく確認し、写真に残しておく。

**入居中** トラブルは貸主側にすぐ相談し、無断で修繕しない。

**退去時** 精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求める。

賃貸借契約について不安になったときや、トラブルになったときは、消費生活センターなどに相談しましょう。

● 渋川市消費生活センター ☎22-2325

(月)～金午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く)

● 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001

● 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶





月1で学ぶ！  
消費者の賢コツ

うまい話には  
裏がある……かも



- 渋川市消費生活センター ☎22-2325  
(月～金午前9時～午後4時(祝・年末年始を除く))
- 群馬県消費生活センター ☎027-223-3001
- 消費者ホットライン ☎188

町ホームページはこちら▶



春は新生活を始めた若者を狙った悪質商法が増えます。悪質商法を見抜き、断る勇気を持ちましょう。例えば次のような手口があります。

事 例

- 「春から〇〇大学」とSNSに投稿したら「大学の先輩がアドバイスします」とサークルに誘われた。親しくなるとセミナーや教義の話があり、カルト的団体であることが判明した。
- 「絶対儲かる」と大学の先輩に投資システムの購入を勧められた。「高額で払えない」と断ったら、学生ローンで借金する方法を事細かく指示された。
- 「施術体験」の広告を見てクリニックに出向き施術を受けた。体験後、強引に高額な契約を迫られ契約した。

★ 令和5年度も、消費生活に関するさまざまな情報を紹介してきました。今後も消費者行政の強化に取り組んでいきます。

トラブル回避ポイント

- 安さや気軽さ、メリットのみが強調された文言をうのみにせず、うまい話には「裏があるのでは?」と疑う。
- 断りにくくても「いいません」「興味ありません」ときっぱり断る。
- 借金をして投資や副業をしない。
- 少しでも不安になったときや、トラブルになったときは、すぐに消費生活センターなどに相談する。