



消費生活センターだより

■編集・発行 稲城市・稲城市消費生活センター運営協議会 ■問い合わせ 稲城市市民協働課 TEL378-2111(内線272)

開催報告!

稲城くらしフェスタ2018

稲城市立iプラザ周辺(若葉台)で11月3日(土・祝)に開催しました。当日はお天気にも恵まれ、たくさんの方にご来場いただきました。



会場では消費生活センターによるクイズ出題や、消費者団体による消費生活の知恵に関する展示などが行われ、稲城なしのすけ、悪質商法撲滅キャンペーンキャラクターのサギだもんが来場し、悪質商法被害、架空請求被害の撲滅のための啓発を行いました。



また、消費生活センター運営協議会では、来場者の方々にアンケートを行い、「はい」か「いいえ」で回答していただきました。結果は次のとおりです。

- ①買物に行く前に買い物メモを作って行く。はい・・・47% いいえ・・・53%
- ②買う前にほんとうに必要なかどうか考えている。はい・・・89% いいえ・・・11%
- ③買い物袋を持参してレジ袋をもらわない。はい・・・54% いいえ・・・46%
- ④不要品を整理してフリーマーケットなどに出している。はい・・・37% いいえ・・・63%
- ⑤買物ではいつもクレジットカードを使っている。はい・・・44% いいえ・・・56%



②について、9割近くの方が「はい」と回答する一方、①の買い物メモを作る方は半数以下でした。買い物メモを作ることで本当に必要なものがわかります。買い忘れもなくなり、何度も買い物に行かなくて済むので余計な出費をしないで済みます。買いすぎによるごみの増加も防げます。買い物メモを活用しましょう。

③について、使い終わったレジ袋のほとんどがそのまま廃棄され、ゴミとなっています。また、レジ袋を焼却すると地球温暖化の原因となるCO₂が排出されま



す。買物をする際には買物袋(マイバッグ)を持参しましょう。

④について、不要となったものをリサイクルショップやフリーマーケットなどを活用して再利用するのは良いことです。ごみの減量につながります。



⑤について、クレジットカードは、手元にお金がなくても買い物できる、ポイントがつき商品と交換できる、紛失や盗難にあった場合の補償がある、インターネット上での通信販売の支払にも使用されるなど、便利です。しかし、便利なため使いすぎて支払が高額になったり、盗難やスキミングなどの犯罪によるカードの不正使用がされたりなど危険な面もあります。カード会社からの支払明細書は必ず確認し、身に覚えのない請求があったら早急にクレジット会社に連絡しましょう。困った時は消費生活センターに相談してください。



親子で学ぶ！農地探検

地産地消の推進を目的に、11月25日（日）に開催しました。

野菜収穫の前には、東京都の天然記念物である、高勝寺のカヤ



の木の見学を行いました。その後、いよいよ参加者が楽しみにしていた地場野菜の収穫。

坂浜地区の農園で農業委員の方々や農協職員



に野菜についての説明を受けながら、親子で白菜、キャベツ、大根、里芋の収穫を行いました。

地産地消は、新鮮な食材が手に入る、輸送に伴うCO2の排出が少なくなる、

生産者の顔が見え安心などのメリットがあります。ぜひ地産地消を推進しましょう。

健康食品を正しく理解しましょう！

毎日、テレビ、新聞、雑誌、インターネットなどで、有名人や専門家の登場する健康食品の宣伝が多く流れて来ますが、それぞれを正しく理解していますか？

一般的に健康食品は大きく分けて、国の制度に基づき機能性や栄養成分の機能などを表示出来る『保健機能食品』とそれ以外の健康食品となります。健康食品は、医薬品と誤認を避ける為に「治る」「効く」など医薬品的効果を表示することは出来ません。

但し、『保健機能食品』は、「お腹の調子を整える」など体調を調節する機能性を表示することが出来ます。それぞれの表示上のルールは、健康増進法と食品表示法で定められています。



『保健機能食品』は、①特定保健用食品（トクホ）②機能性表示食品③栄養機能食品の3種類です。

①は、有効性、安全性について、国の審査を受け許可されたものです。②は、事業者が、販売前に国へ必要書類の届出をしたものですが、審査を受けたものではありません。③は、国への届出等は不要で、事業者が国の定めた栄養成分の基準を満たしていることを自己認証したものです。

一方、『保健機能食品』以外の一般的にサプリメント、栄養補助食品、自然食品と呼ばれる健康食品は、機能性を表示することは出来ません。



健康食品を利用する場合には、次のことに注意しましょう。

- ・効果が曖昧なもの、事実確認が出来ない体験談を安易に信用しないこと。
- ・複数の製品を同時に使用しないこと。
- ・持病のある人は、事前に医師や薬剤師に相談し、薬の飲み合わせに注意すること。
- ・利用記録を取って、体調に異常を感じたら摂取を中止し、医療機関に相談すること。

健康の保持・増進には、運動、休養そして食生活のバランスが基本です。普段の食生活でバランスを取るのが難しく健康食品を利用する場合は、正しく理解して利用しましょう。

（消費生活センター運営協議会委員）

参考資料：政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」、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」

クーリング・オフなど契約に関する相談は・・・

稲城市消費生活センター

相談電話 042-378-3738

相談受付時間 月～金曜日（年末年始・祝日除く）

午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

相談の際は、

- ①相談内容をまとめたもの
 - ②契約書、保証書など、相談に関する資料
- などを準備いただくとスムーズです。

