



## 健康食品について

健康食品とは、一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。様々な健康食品がありますが、本来、健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。安易に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、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用することが重要です。

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って機能性が表示されている食品は「保健機能食品」といい、「特定保健用食品」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類があります。

### 健康食品を利用するときに確認したい7つのポイント



- 1, 錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくいです。
- 2, 広告のキャッチコピーや利用者の体験談のみを信用するのではなく、自分自身で製品に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。
- 3, 友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか、正確な情報かを確認しましょう。
- 4, 製品の品質等を確認するための、製品中の個別の含有量、製造者や問い合わせ先が明記してあることを確認しましょう。
- 5, 思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。
- 6, 自己判断での医薬品との併用は避け、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。
- 7, 高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様の製品と比べてみましょう。

\*参考・出典：消費者庁ホームページ 健康食品より



(消費生活センター運営協議会)

## その警告画面は偽物！ サポート詐欺に注意

パソコン使用中に「ウイルスに侵された」と警告画面が出て動かなくなった。大手ソフトウェア会社のマーク等とともに電話番号が表示されたので信用し、電話をすると「遠隔操作で復旧させるのにサポート契約が必要」と言われた。その契約のためにはコンビニで電子マネーを購入し番号の入力が必要とのことで、5万円分購入し入力した。しかし「入力間違いで無効になった」などと言われ何度も購入と番号の入力をさせられ、結局約60万円も支払ってしまった。(80歳代)

### 【アドバイス】

- インターネット利用中に、突然警告画面や警告音が出たら、慌てず、まずは偽物ではないか疑いましょう。表示された電話番号には絶対に連絡しないでください。自分で判断できない場合は、周りの人に相談しましょう。
- 指示されるままに遠隔操作ソフトのインストールに同意したり、サポート契約等の支払いのためにと、プリペイド型電子マネー等の購入を求められても応じてはいけません。
- 契約や解約について困ったときは、稲城市消費生活センター等（消費者ホットライン 188）に、警告画面の消去方法などの技術的な相談については、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）の情報セキュリティ安心相談窓口にご相談ください。



情報セキュリティ安心相談窓口（独立行政法人情報処理推進機構（IPA））

<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/>

電話：03-5978-7509

メールアドレス：anshin@ipa.go.jp

（国民生活センター 見守り新鮮情報より）

## 二十歳の式典で啓発活動を行いました！

1月8日（祝・月）によみうりランドオーロラスペースにて行われた二十歳の式典の際に、若者向けの消費者啓発活動を行いました。消費生活センターのパンフレット、消費者トラブルに遭わないための啓発冊子などを768人に配布しました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大前と同様に、手渡しで配布しました。



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

稲城市百村 2111 番地

パルシステム生活協同組合連合会稲城事務センター3階

相談電話 042-378-3738

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

