

社会に出る前にこれだけは知っておこう

若者による

若者のための

# 消費者 トラブル 対処法

安全

安心

岡山県消費生活センター



# ● 前書き ●

私たちは毎日の生活を送る中で様々な場面で契約をしています。契約は、自分の判断で好きなように結ぶことができますが、消費者と事業者の間にある格差を起因とした消費者トラブル、更に社会情勢を反映した新たな消費者トラブルが起こっています。若者をターゲットにしたマルチ商法やSNSを契機とした副業の被害、インターネット取引の拡大とキャッシュレス決済の進展に伴う新たな被害も拡大しています。

また、令和4年4月に成年年齢が18歳に引き下げられ、契約の主体として責任ある消費行動が求められる中、社会生活上の経験が乏しい若者の消費者トラブルの増加も懸念されています。

若者が、契約や取引の知識、経験が乏しいが故の消費者トラブルの事例とその注意点をあらかじめ知り、お金の使い方に関する正しい知識を学んでおくことはとても大切なことです。

岡山県消費生活センターでは、今回、ノートルダム清心女子大学の教員と学生の皆さんの協力を得てこのパンフレットを改訂いたしました。学生の皆さんが消費者トラブル等について学び、その成果を若者の視点から事例、対処法、イラストにまとめて提供いただき改訂作業につながりました。このパンフレットが、今後、多くの若者が消費生活に関心を持ち、自律的な消費者へ成長するために活用されるとともに、消費者トラブルの防止に役立つことを願っています。

令和6年3月

岡山県消費生活センター

## 目次

## Contents

○契約ってなあ〜に? .....	2	○支払いにまつわるetc. ....	9
○こんなトラブル気をつけて! .....	3	電子マネー	
○知っておきたい消費者のミカタ .....	4	クレジットカード	
・消費者契約法		お金を借りる	
・特定商取引に関する法律		人生100年時代へ	
○ネットトラブルのあれやこれや .....	7	○安全・安心etc. ....	12
・ネットショッピング		健康・サプリメント	
・アポイントメントセールス		安全・安心マーク	
・定期購入		○エシカル消費 .....	14

## 契約ってなあ～に？

契約とは、「法律的な責任が生じる約束」のことです。コンビニで飲み物を買うのもネットでモバイルバッテリーを買うのも契約です。契約は、原則として契約当事者の自由な意思によって結ばれ、これを「契約自由の原則」といいます。全ての契約の基礎となる法律が民法です。

Q 契約はどれでしょうか？（答えはページ下部へ）

- ① 20時の帰宅を家族と約束する
- ② 着物レンタルの予約をする
- ③ 日曜日にデートの約束をする
- ④ コインロッカーを利用する
- ⑤ 電車に乗る
- ⑥ 無料アプリをダウンロードする



## ● 契約の成立

契約は、「申込み」と「承諾」という当事者同士の意思の合致で成立します。つまり、契約書がなくても口頭だけで成立します。一旦契約が成立すると、互いに権利と義務の関係が生じます。契約の過程や内容に問題がなければ、成立した契約を一方的にやめることは原則としてできません。契約内容を守らないと訴えられることもあるので、契約する前に契約内容を確認してよく考え、責任ある意思決定をすることが大事です。

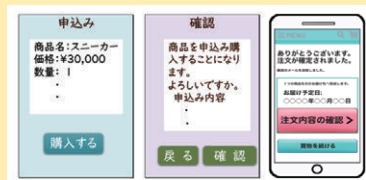
### ネットショッピングの契約の成立についても確認しておきましょう。

ネットショッピングの場合は、お互いが離れているためすぐに意思表示の確認ができません。

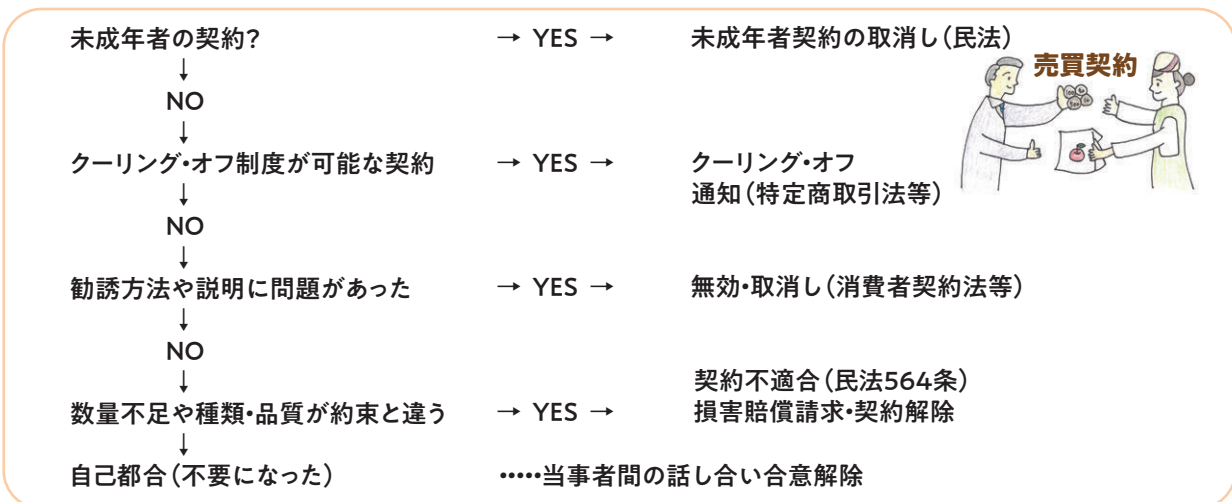


#### ～ネットショッピング契約成立の流れ～

- ① 申込画面で商品を選択し、購入するボタンをタップする。注文内容を確認する画面の表示。
- ② 注文内容に間違いがあった場合は、【戻る】のボタンで申込内容を修正。
- ③ 注文内容を確認して間違いがない場合は、確認ボタンを押す。注文が確定され、販売会社サイトに申込情報が送信される。
- ④ 販売会社サイトから承諾の通知が届いた時に契約が成立。



## 【一度成立した契約で問題が生じた場合のフローチャート】



## こんなトラブル気をつけて！

### エステ



街で、「エステのキャンペーンをしている」と声をかけられて契約したが、何回か通っても効果が実感できず、契約の内容も不明な点があった。解約の話をする、対象期間が過ぎていると言われ、入会費や会費を請求されてしまった。

#### <アドバイス>

- ① 事前にホームページや口コミ等で情報収集し、比較・検討
- ② 十分な説明を求めて確認
  - ・施術内容、料金、期間、中途解約の清算方法、購入が必要な商品
- ③ その場の雰囲気にならなれず、本当に必要か冷静に
- ④ 安易に高額な契約はしない
- ⑤ クーリング・オフ制度を確認
- ⑥ 不安に思ったり、トラブルになったらすぐ相談

男性のエステトラブル 増えてます

### マルチ商法

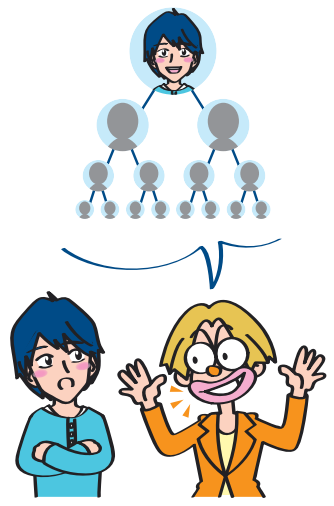
暗号資産やFX等「必ず儲かる」情報を「人に紹介すれば報酬がもらえる」と勧誘する「モノなしマルチ」が増加中

SNSで知り合った人に、ネットワークビジネスをしないかと誘われた。ビジネスの手法は、ブログで記事を書き自分のファンをつけ、その人たち向けのメルマガを作り、テキスト等を販売して稼ぐという方法。ビジネスに参加する人を増やすとマージンがもらえるので、お金を借りても損はしないと誘われ借金して契約したが儲からない。

契約の入口：学校や職場の友人・先輩、SNS、マッチングアプリ

契約内容：セミナー契約、組織への入会、儲かる仕組み情報、投資（暗号資産、FX、海外不動産）

- <アドバイス>
- ① 「儲かる」勧誘話をうのみにしない
  - ② 断りにくいと思っても、きっぱり「断る」勇気をもつ
  - ③ 安易に借金はしないで、「契約しない」とはっきり断る
  - ④ 契約をする前に冷静に、まず相談



## 知っておきたい消費者のミカタ

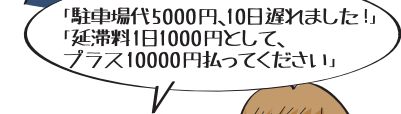
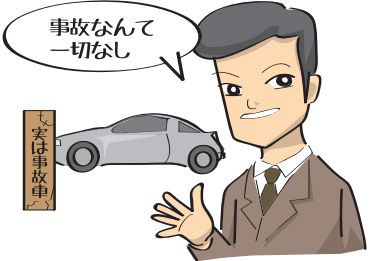
# ●消費者契約法

消費者と事業者の間には、契約内容などについて情報の量や質、契約に関する交渉力について格差があります。こうした格差が原因となって消費者トラブルが発生しがちです。そこで、こうした格差から消費者が被害を被ることがないように、消費者と事業者の間で結ばれるすべての契約に適用されます。

### 契約を結ぶ過程を適正にするため…取消しができる場合

事業者の不適切な勧誘で誤認したり、強引な勧誘で困惑したり、事業者が通常必要な量を超えていることを知りながら販売したり、不安をおおられて契約をさせられた場合は、その契約を取消すことができます。

誤認	不実告知	「重要事項」について事実と違うことを告げる
	断定的判断の提供	将来について不確実なことを断定的に告げる
	不利益事実の不告知	「重要事項」について利益になることだけ告げて、不利益になることを故意に告げない
困惑	不退去	帰って欲しいと言ったのに帰らない
	退去妨害	帰りたと言ったのに帰らせてくれない
	不安をおおる告知	不安に思っていることをおおる
	恋愛感情等に乗じる	勧誘者に対して恋愛感情を抱かせる
	靈感等による告知	靈感等で不安をおおる告知をした
過量	契約締結前に債務内容の実施	契約を結ぶ前に工事や作業などをする
	通常分量	必要以上の分量と知っていながら販売する
	過去の累積と合算	すでに同じものを購入していることを知りながら、更に必要以上の量を販売する



### 契約内容を適正にするため…無効な契約条項

消費者にとって一方的に不当・不利益になるような契約条項は、一部又は全部無効にすることができます。

- ① 事業者にも責任があっても「損害賠償責任はない」とする条項
- ② 免責の範囲が不明確な条項
- ③ 「一切のキャンセルや返品・交換などを認めない」とする条項
- ④ 成年後見制度を利用すると契約が解除されてしまう条項
- ⑤ 消費者が負うキャンセル料や遅延損害金が高すぎる条項
- ⑥ 消費者が一方的に不利益になる条項

# ● 特定商取引に関する法律

「特定商取引に関する法律」(特定商取引法)は、消費者が不当な損害を被りやすい7つの取引類型を対象として、事業者による不公正な勧誘行為等を規制する法律です。クーリング・オフや契約の取消しなどの民事ルールを特別に定めていることに特徴があり、取引の公正化及び消費者の損害防止を確保するための法律です。

## 対象となる取引

取引形態	内 容	諸 規 定		
		契約書面 交付	クーリング・ オフ期間	中途解約
訪問販売	自宅などへの訪問販売、キャッチセールス、アポイントメントセールス*、SF 商法など特定の方法で勧誘される契約	●	● (8日間)	
電話勧誘販売	事業者から電話で勧誘を受けた契約	●	● (8日間)	
通信販売	テレビ、雑誌、カタログ、インターネットなどの広告を見て、郵便、電話、インターネット等で申込をする契約	×	×	
			*返品規定について 広告に表示義務あり	
特定継続的役務提供	①エステ・美容医療②語学教室③パソコン教室④家庭教師⑤学習塾⑥結婚相手紹介サービスなどのサービスを受ける契約 *2ヶ月を超える期間 (①は1ヶ月)、5万円を超える金額のものに適用	●	● (8日間)	●
連鎖販売取引	他の人を販売組織に加入させると利益が得られるなどと勧誘し、商品を買わせたり、サービスを受けさせる、加盟金を支払わせるなどの金銭的負担をさせる契約 (いわゆるマルチ商法)	●	● (20日間)	●
業務提供誘引販売取引	事業者が提供・あつせんする仕事をすれば収入が得られると勧誘し、仕事に必要なだからと商品を買わせたり、サービスを受けさせたりするなどの金銭的負担をさせる契約	●	● (20日間)	
訪問購入	自宅などへの訪問により、事業者が消費者から貴金属等物品を買い取る契約	●	● (8日間)	

※SNS等で呼び出された場合も対象となることがあります。

## 特定商取引法の特徴

- 事業者は消費者に対し契約書面を交付する義務があります。(通信販売の一部を除く)  
※消費者の承諾を得た場合に限り、電磁的方法(メールなど)により契約書面を提供することが可能です。
- クーリング・オフ制度があります。(通信販売を除く。但し、返品規定について表示義務あり)
- 「特定継続的役務提供」と「連鎖販売取引」は、クーリング・オフ期間後でも一定条件のもとに中途解約ができます。
- 事業者は嘘を言ったり、重要なことをわざと言わないで契約させてはいけません。業務停止命令などの行政処分や罰則の対象になります。
- 事業者の不当な勧誘により、誤認して結んだ契約は取り消すことができます。
- 事業者が、一度購入を断られた商品を再度勧誘することは原則禁止されています。
- 消費者が日常生活ではどうも必要でない量の商品を訪問販売や電話勧誘販売で購入させられた場合は、契約を取り消すことができる場合があります。(契約締結時から1年間)
- 注文していない勝手に送り付けられた商品は、消費者は直ちに処分することができます。
- 事業者には、通信販売の最終確認画面に①分量②販売価格や送料③代金の支払時期④商品の引渡時期⑤申込みの撤回、解除に関する事項⑥申込期間を表示する義務があります。



## クーリング・オフ制度

訪問販売や電話勧誘販売のように不意打ちで勧誘される場合や、マルチ商法や内職商法などの複雑な契約内容の場合は、冷静に判断することができないまま、また、契約内容をよく理解できないまま契約してしまいがちです。このため、特定の取引方法による契約については、契約締結後も一定の条件のもとで消費者が無条件で契約を解除できるクーリング・オフ制度が設けられています。

- クーリング・オフの通知は期間内に発信すればよく、期間内に相手に到着している必要はありません。
- 事業者がクーリング・オフについて嘘を言ったり、クーリング・オフすることを妨害した場合には、クーリング・オフ期間を過ぎていてもクーリング・オフすることができます。  
※クーリング・オフの起算日は法律で決められた書面を受け取った日を1日目と数えます。

### クーリング・オフの効果

- 契約そのものが最初からなかったことになり、支払ったお金は返金され、解約料を支払う必要もありません。
- 事業者の負担で商品の引き取りや、工事箇所の原状回復をしてもらえます。
- サービスの提供を受けていても、対価の支払義務はありません。
- 事業者は損害賠償や違約金の請求をすることはできません。

## クーリング・オフはがきの書き方

### 販売会社あて

#### 契約解除通知

契約年月日 ○○年○月○日  
商品名 ○○○○○  
契約金額 ○○○○○○円

この契約を解除します。

支払った代金○○○○○円を返金し、  
商品を引き取って下さい。

○○年○月○日

○○県○市○町○丁目○番○号  
氏名 ○○○○○○

### 信販会社あて

#### 契約解除通知

契約年月日 ○○年○月○日  
商品名 ○○○○○  
契約金額 ○○○○○○円  
販売会社 株式会社×××× 営業所

担当者 ▲▲▲▲▲▲

この契約を解除します。

○○年○月○日

○○県○市○町○丁目○番○号  
氏名 ○○○○○○

通信販売は  
クーリング・オフ  
制度がありません。  
返品・交換など条件を  
確認しましょう!



- クーリング・オフは必ず書面で行いましょう。はがきや電磁的記録（メール等）でできます。
- クーリング・オフができる期間内に発信します。
- クレジット契約をしている場合は、信販会社に通知します。また、念の為販売会社にも通知しましょう。
- はがきの両面をコピーしましょう。
- 「特定記録郵便」または「簡易書留」で事業者（代表者）宛に送付し、コピーや送付の記録は一緒に保管しておきましょう（5年間は保管しておくこと）。
- メール等で通知した場合は、送信したメールやウェブサイト上のクーリング・オフ専用フォーム等のスクリーンショットを保存しておきましょう。

## ネットトラブルのあれやこれや

### ● ネットショッピング

インターネット上には様々な広告があります。その広告をみて、本や食品、衣類、電化製品など様々な商品をネットで買っています。

#### ◎ メリット

- 24時間どこからでも買い物ができる
- 店に行かなくてよい

#### △ デメリット

- トラブルや詐欺のリスクがある
- 手に入るまでに時間がかかる

#### ～ ネット広告の注意点～

- 広告には、見る人の閲覧履歴や属性に合わせて表示される「ターゲティング広告」があります。あなたを狙い撃ちした広告！ 気をつけて
- 体験談や口コミを装って宣伝する「ステルスマーケティング」で、広告だとわからない広告です。契約の申込みに誘導する手法！ 注意して
- ブログ上にバナー広告を掲載するなどして、閲覧者がそのリンクから販売サイトにアクセスして商品等を購入すると、宣伝した人に成功報酬として広告料が支払われる「アフィリエイト広告」があります。捏造された体験談や口コミに注意して

### 偽レビューに騙されないで

皆さんはネットショッピングなどをする時によくレビューを参考にしていますか？実際に商品を手にとって見ることができない分、実際に買ったひとの声は商品を選ぶ際にとっても大切です。

しかし、レビューの中にはショップ側がサクラ（※）を雇って商品を良く評価している「偽レビュー」というものがあります。現在、実際とは異なる高評価のレビューに騙されて、悪質な商品を購入してしまうケースが多発しています。

※サクラとは、販売店に雇われて客に紛れ込み、商品の売れ行きが良いような雰囲気を偽装する者。



### 偽物が届いた



有名メーカー等のウェブサイトによく似たつくりで、正規サイトの価格よりかなり安く販売する模倣サイトに注意しましょう。

#### トラブルにあわないために

- ① 購入・決済前に気づく
  - 利用規約等におかしな日本語の記載や、不当な記載がないか
  - サイト内のリンクが適切に機能しない
  - 決済がスムーズにいかない
- ② トラブル情報がないか情報を集める



## ● アポイントメントセールス

知人からSNSで紹介されたAさんに「1ヶ月で人生が変わる」「君の友達もたくさん稼いでいる」と言われて、儲かる話を聞きに来るように誘われた。

Aさんが住むタワーマンションのロビーで、必ず儲かるFXのノウハウを紹介する動画を受け取り、150万円の講座を勧められた。お金がないと断ると時計店に連れて行かれ、180万円のブランド腕時計をローンで購入し、質店で現金化して支払うこととなった。情報通りFXを始めたが儲からない。

- 学校や職場の先輩や知人の紹介等を通して「儲かる」という講座や情報商材を紹介され、高額な契約をしてしまったという相談が多数寄せられています。
- 「誰でも簡単に稼げる」などと説明されますが、楽にお金が儲かることはありません。「簡単に稼げる」「儲かる」という広告や友人・知人からの誘いでも簡単に信じないようにしましょう。
- 講座や情報商材は、参加したり購入するまで内容を確認することができないため、参加や購入してみたが、価値がない情報だったという場合があります。怪しいと思ったら事業者に連絡しないでください。
- 相手は言葉巧みに誘い、借金をしてでも契約するように仕向けます。「すぐに元が取れるから大丈夫」と言われても、クレジットカードでの高額決済や借金をしてまで契約してはいけません。
- 断るときは、「お金がない」ではなく、「契約しない」とはっきり伝えましょう。



## ● 定期購入

スマートフォンの動画投稿サイトで「ダイエットサプリ 初回お試し 1箱 500円」と書かれた広告を見て、1回だけと思い注文した。商品が届き、同封されていた書類を確認すると、5回分の受け取りが条件となっている定期購入で、支払い総額は4万500円となることがわかった。広告画面にそのような説明が書かれていたことは、気づかなかった。

- インターネットの広告を見て、1回だけの「お試し」のつもりで健康食品等を低価格で申し込んだが、複数回の購入が条件だったという定期購入に関する相談が多数寄せられています。
- 「定期購入とは知らなかった。」「体に合わない。」「効果がない。」などの理由で解約したくても、「定期購入中は解約できない。」と断られるケースや、解約しようと事業者に連絡してもつながらずに、次回の商品が届いてしまうケースもあります。
- インターネット通販を始め通信販売では、クーリング・オフ制度がありません。
- 利用する場合は、商品を注文する前に、最終確認画面で定期購入が条件となっていないか、中途解約や返品は出来るのか、支払うことになる総額はいくらかなど、契約内容をしっかりと確認しましょう。
- 契約内容は、「実質無料」などの目立つ表示と離れた場所に表示されていたり、小さい字で書かれていたりすることがあるため、画面の隅々まで見るなど、注意が必要です。

## 支払いにまつわる etc.

# ● 電子マネー

## お金について理解しよう

毎日の生活で、モノを買ったりサービスの提供を受けたりするためには、「お金」が必要です。キャッシュレス化の進行により、お札や硬貨など見える「現金」による支払い方法だけでなく、「電子マネー」を利用して支払う方法が増えています。また、今後クレジットカードを利用する可能性も高いでしょう。

## 電子マネーとは

電子マネーとは、現金をデータ化して決済をするもの。専門の磁気カードや IC カード、スマートフォンアプリなどを使ってスムーズに支払いをすることができる。

## キャッシュレス決済の種類

### スマホ決済

スマートフォンなどの QR コードやバーコードを読み取って支払いをするもの

スマホ決済専用アプリをスマホにダウンロードして、事前に現金をチャージしておいたり、銀行口座やクレジットカードを登録して支払う

- ・非接触 IC 型とコード (QR コード・バーコード) 型の 2 種類
- 例) PayPay、d 払い



### カード型

店舗等での支払い時に、専用端末のカードをタッチするもの

#### ○交通系

鉄道・バスといった公共交通機関が発行する電子マネー  
例) Suica、ICOCA、Hareca

#### ○流通系

スーパー等、流通会社が発行する電子マネー  
例) nanaco、WAON

#### ○クレジットカード系

クレジットカード会社が発行する電子マネー  
例) 楽天 Edy、JCB の QUICPay



## 電子マネーのトラブル例

### フィッシング詐欺

「OOpay」など公式のサービス名を用いてメールを送り、偽のログインフォームに誘導することで、ログイン ID などを盗み出す

### アドバイス

「アカウントが不正利用された」など不安をあおる内容や、「貴方がご本人であることをすぐに確認する必要あり」など不自然な日本語が使われている場合は要注意！  
送信元のメールアドレスをチェックして URL を押す前に考えよう

### スマホ決済の☑ポイント

- ・スマートフォンを紛失した時や不正利用された時のサポートを確認
- ・スマホや決済アプリのロック機能を設定する
- ・決済額は必ずその場で確認し、利用履歴を残す
- ・スマホに登録したクレジットカードの利用明細はチェックする

# クレジットカード

お財布の中に現金がなくても、カードがあれば買物ができるなど、私たちの身の回りには沢山のカードがあってとても便利になっています。ところが、便利な反面、落とし穴もあるので、注意しないといけないことも沢山あります。



## カードの種類

種類	発行者	決済時点	機能
クレジットカード	クレジットカード会社	後払い	代金をクレジット会社が立て替えて、後で使用者がクレジット会社に支払うカード
キャッシュカード	銀行等	ATM引出	銀行等に口座を開設して、預金の出し入れをするカード
デビットカード	銀行等	即時決済	決済すると代金が預金口座から即時に引き落とされるカード
プリペイドカード 電子マネーカード	電話会社、パチンコ店、 交通機関、流通会社等	前払い 後払い	現金をデータ化してカードに移して（チャージ）、データ化された分だけ利用できるカード
QUOカード、図書カード	事業者	使い切り型	カードに予め金額が設定されている。購入時に前払いしておき、使い切れれば終わり
交通系・流通系カード 国際ブランド付カード	事業者	チャージ型	指定の場所で現金をチャージしたり、クレジットカードやネットバンキングでチャージする。使い切れれば、再度チャージして繰り返し使う

## クレジットカードについて

### 1. クレジットカードとは

クレジットカードは、使用者を「信用」(credit)して発行されるカードです。商品を買ったり、サービスの提供を受けた時に、クレジットカードを提示するだけで契約は成立します。代金は後でクレジット会社に支払います。

### 2. クレジットカードの仕組み



### 3. 支払い方法

- ①一括払い：代金を一括で支払います・・・手数料はいりません
- ②分割払い：代金を何回かに分けて毎月支払います・・・手数料がいきます
- ③リボルビング払い：毎月同額の代金を支払います・・・手数料がより高くなります

### 4. 注意点

- ①カードで支払うことは借金をすることと同じです。借金をしてでも買う必要があるかよく考えましょう。
- ②支払いができるように計画的に使い、必要以上に何枚もカードを作らないように気をつけましょう。
- ③友人に頼まれてカードを代わりに作って渡したり、人から借りたりしては絶対にいけません。
- ④きちんとカードを管理しましょう。紛失や盗難にあった時は、すぐに警察とカード会社に届け出しましょう。

クレジットは借金です



## ● お金を借りる

お金がなくても欲しいものがあるときどうする？

20万円を借りて、毎月5,000円ずつ年利（金利）17%で借りたら返済総額は？

答えは・・・期間60か月で約29万円を返済することになります。

クレジットカードを含めて、数社の金融機関等で借入れを繰り返すと、借金は雪だるま式に増えて返済できなくなります。

お金がなくても買い物ができますが、返済できる金額をしっかりと考えて買い物をしましょう。



## ● 投資

暗号資産（仮想通貨）や海外不動産への投資を勧め、「借金をしても元が取れる」と言われたらどうしますか？

### 仮想通貨とは

- ・政府が発行する通貨と違い、硬貨や紙幣ではありません。管理者がいない、ネット上で電子的に記録された通貨です。
- ・仮想通貨交換業者を通して円・ドル・ユーロ・人民元などの通貨と交換します。
- ・仮想通貨は価格変動が大きいので、投資目的で購入するのは危険です。

### 仮想通貨交換業（仮想通貨交換サービス）とは

・仮想通貨交換業者は、金融庁・財務局への登録が必要です。

・利用者への適切な情報提供

・利用者財産の分別管理

・取引時確認の実施

簡単に「必ず儲かる」といって「投資」を勧められ、すぐに契約するのは要注意！

「投資」とは、お金を増やすことを目的に、株式や投資信託などに長期的に資金を投じることです。

リスクを伴うため余裕資金で、金融庁に登録されている機関で行うことが基本。

## ● 人生100年代へ

あなたはどんな人生を思い描いていますか？

旅行に行く、趣味を楽しむ、結婚する、子どもを育てる、家を買う、老後をエンジョイするなど楽しいことがたくさん待っています。こうした予測できる事柄にはお金はどの程度必要でしょうか。

あらかじめ目的を定めて貯蓄をして準備をしておきましょう。

「貯蓄」とは、  
いざというときや  
将来必要になるお金を  
貯めておくこと



## 安全…安心 etc.

# ●健康・サプリメント

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です。こうした健康食品のうち、機能表示に関する国の制度があります。

「保健機能食品」と「その他の健康食品」です。「保健機能食品」は、「特定保健用食品（トクホ）」「栄養機能食品」「機能性表示食品」があります。保健機能食品は、機能表示の根拠がありますが、限定的な条件で得られた根拠であるため、表示された機能が期待できるか否かは「誰がどのように利用するか」で異なります。「その他の健康食品」は、機能や効果を表示して販売することはできません。

### 「飲むだけ・食べるだけで痩せる」は本当!?

～ SNS で拡散される健康食品やダイエットサプリの罠～

#### 健康食品での被害事例

アメリカでは、過去にダイエット効果をうたった健康食品ゼリー、DETOXERET ゼリーから、医薬品成分シブトラミンを摂取したことによる死亡例が報告されています。

日本でも、2022年に同成分を摂取したことによる体調不良を訴えた事例が多数報告されています。未承認薬にも関わらず、SNSなどで気軽に購入できるのが実情です。



綺麗になりたい…

痩せたい…

健康に良いらしい…

#### <経済的被害や健康被害を受けないために>

- ・高額な製品ほど効果が期待できるという根拠はありません。
- ・錠剤やカプセルなどの製品は手軽に摂取できますが、特定成分が濃縮・強化されているので健康被害を受けやすい特徴があります。
- ・基礎疾患のある人が健康食品を利用する場合は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

#### ダイエット目的とした医薬品の誤用による被害事例

風邪薬や鼻炎用内服薬に含有されている塩酸フェニルプロパノールアミン（PPA）には、食欲抑制効果もあるとされ、それを目的として服用した場合に、出血性脳卒中の発生リスクが高まるという研究結果が発表されました。

実際に一般用医薬品で5例医療用薬品で2例の脳卒中等の副作用が収集されています。



### 警告!

医薬品を本来の効果から外れたダイエットなどを目的として使用した場合や、海外から個人輸入したもの、無承認無許可医薬品を使用して副作用で病気などが発症した場合は、医薬品副作用救済制度の対象外になるため、医療費などは自己負担になってしまいます。

#### <トラブルにあわないために>







- ・成分記載やパッケージなどを細かくチェックしましょう!
- ・「これって実際どんな成分が入っているのかな?」「パッケージが怪しいな」など、安易に信用せず疑ってみることが大切
- ・楽して痩せることはあり得ません!







## 安全・安心マーク

私たちの周りには様々なマークがあります。




### ●安全について

PSマーク (法律で義務付けられたマーク)	SGマーク (民間の自主的基準によるマーク)
    <p>特定電気用品    特定電気用品以外の電気用品    特別特定製品    特別特定製品以外の特定製品</p>	
<p>電気製品、消費生活用製品のうち、一般消費者に危害を及ぼす恐れが多いと認められる製品について安全基準に適合していることを示す。</p>	<p>安全基準に適合していると認証された、自転車用ヘルメット、抱っこひも、棒状つえ、シルバーカー、金属バット等につけられる。</p> 

### ●品質について

JAS マーク	特定保健用食品マーク	JIS マーク	JHFA マーク
			
<p>食品から木材まで安心できる農林水産物と加工品。</p>	<p>特定の保健の用途を表示して販売することを国が許可した食品（特定保健用食品）に対して付けられる。</p>	<p>文房具や家電製品等、日本産業規格に適合した鉱工業品など。</p>	<p>厚生労働省指導のもと、69の食品群について規格基準を設定し、認定された商品に付けられる。</p>

### ●福祉について

ヘルプマーク	耳マーク	手話マーク
		
<p>外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人が援助を得やすくなるよう知らせるマーク。</p>	<p>聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を示すマーク。窓口等に掲示されている場合は、聴覚障害者へ配慮した対応ができることを表す。</p>	<p>聞こえない・聞こえにくい人が手話言語でのコミュニケーションの配慮を求めるときに提示したり、役所、公共及び民間施設・交通機関の窓口、店舗など、手話言語による対応ができるところが提示できる。</p>

## エシカル消費

# ●エシカル消費に取り組もう!

### エシカル消費とは

地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のこと。

◎私たち一人ひとりが社会的な課題に気づき、自分は何を選びどう消費し、次の世代にどのように繋げていくのか責任のある消費行動をしよう!

#### 環境への配慮

- ・エコ商品やリサイクル商品などの購入
- ・資源保護の認証がある商品の購入
- ・再生可能エネルギー（※）の利用  
※太陽光や風力、地熱発電など自然界に常に存在するエネルギーのこと



エコマーク

環境保全に役立つと認定された商品に付けるマーク



FSC® マーク

購入することで、適切な森林管理を応援することのできる商品（紙製品など）に付くマーク

#### 人や社会への配慮

- ・国際フェアトレード認証製品（※）の購入  
※途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目的とした「公平な貿易」のしくみ
- ・福祉作業所などで作られた商品の購入
- ・寄付付き商品の購入
- ・食品ロスへの対策



国際フェアトレード認証ラベル



#### 地域への配慮

- ・地産地消を意識
- ・地元のお店や商店街で買い物
- ・伝統を大切にされた商品の購入
- ・地元や被災地の地産品の購入  
例) ある商品が被災地で作られていて、購入することで被災地の応援になる場合、消費者がその商品を積極的に選ぶことで被災地の復興に協力できる。





困った時は一人で悩まずに  
身近な消費生活相談窓口にもまず相談を

相談無料  
秘密厳守

消費者ホットライン  
局番なし **188** (全国共通ダイヤル)

## 岡山県消費生活センター



### [交通機関等]

- 路線バス JR岡山駅前から
  - ・岡電バス「笹ヶ瀬」「万成」方面行き「跨線橋東」下車、北へ徒歩約6分
  - ・中鉄バス「半田山ハイウェイ」「芳賀佐山団地」「国立病院」方面行き「跨線橋東」下車、北へ徒歩約6分
  - ・宇野バス「山陽団地」方面行き「番町口」下車、西へ徒歩約5分 天満屋バスセンターから
  - ・岡電バス「三野」「妙善寺」方面行き「番町口」下車、西へ徒歩約5分
- 徒歩 JR岡山駅前から約15分

## 岡山県消費生活センター

〒700-0807 岡山市北区南方2丁目13-1 岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館(きらめきプラザ)5階

相談専用電話 (086) 226-0999 FAX (086) 227-3715  
メール相談 E-mail: syohi@pref.okayama.lg.jp  
相談受付時間 火曜日～日曜日 9:00～16:30 (年末年始と祝日を除く)

## 岡山県消費生活センター・津山分室

〒708-8506 津山市山下53 岡山県美作県民局別館1階相談室内

相談専用電話 (0868) 23-1247  
相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:30 (年末年始と祝日を除く)

協力監修 ノートルダム清心女子大学 立石麻美子 ゼミ学生  
矢吹香月 (消費者教育コーディネーター・博士(法学))