

# 登米市消費生活通信

2024年 第11号 (6月)

## 健康食品とは？



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。様々な健康食品が市場にありますが、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。

## 健康食品を利用するときに確認したいポイント

- ◆ **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。
- ◆ 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。**
- ◆ 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**、正確な情報かを確かめましょう。
- ◆ 製品の品質等を確認するための、**製品中の個別の含有量、製造者や問合せ先が明記**してあることを確認しましょう。
- ◆ 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。
- ◆ **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。
- ◆ **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。



## 健康食品を選ぶときに参考になる目印

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。



イラスト：消費者庁イラスト集より

## 予期せぬ“サブスク”の請求トラブルに注意！

### 「解約したはず！」「契約してない！」と思い込んでいませんか？

「サブスクリプション（サブスク）」とは、定められた料金を定期的  
に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用することができる  
サービスのことで、一般的に、一度契約をすると、解約しない限り  
自動的に支払いが継続されます。



### 【事例】

- ① メーカーの公式サイトと勘違いして有料質問サイトを利用し、月額料金を請求された。
- ② 動画配信サービスの解約を忘れ、利用していないにもかかわらず代金を請求された。
- ③ 通販サイトの有料会員に登録したメールアドレスがわからず、解約できない。
- ④ 1週間の無料体験のためにダイエットトレーニングアプリをダウンロードした後、退会したと思っていたら継続課金になっていた。

### 事例からみる特徴と問題点

- サブスクがどのような契約かを正しく理解していない。
- 契約内容や契約先の事業者を誤って認識している。
- 無料期間中に解約手続きを忘れていた。解約方法が分からず無料期間中に解約手続きができなかった。
- 解約したつもりが、解約できていなかった。
- 期待したサービス内容ではなかった。



### サブスク契約のポイント

ネット上のサブスク契約では、トライアル（体験）として、無料やお試し価格でサービスを受けられる期間が設けられていることがあります。その期間内に解約しなければ自動的に有料サービスに移行し、申し込み時に登録したクレジットカードから、定期的に定額料金が決済されます。契約している間は、サービス利用の有無に関係なく、請求を受けることとなります。解約しない限り契約は自動的に継続され、引き落としも続きます。

### トラブルにあわないために

- ◆ 「無料体験」「無料トライアル」の広告・表示をきっかけにサブスクを申し込む際には、**契約条件をよく確認**してから契約しましょう。
- ◆ 解約は、**事業者の定める方法で手続き**をする必要があります。公式ホームページなどで手続き方法を確認しましょう。
- ◆ 申し込む前に、契約の相手方の**事業者名、サービス内容、解約方法を確認**しましょう。
- ◆ **申し込み時の登録情報（ID・パスワード等）は解約手続きに必要な**になりますので忘れないようにしましょう。
- ◆ 利用していないサブスクの支払いがないか、**クレジットカード等の明細は毎月確認**しましょう。

# インターネットで予約した旅行に関するトラブルにご注意！

インターネットで予約した旅行に関する相談が増えています。インターネットでの予約は便利ですが、解約や内容変更等に条件が付いている場合があります。また日本語表示のサイトでも運営事業者は海外の事業者である場合もあります。予約する際はしっかり内容を確認して利用しないと、思わぬトラブルにあうことがあります。



## 【 事 例 】

- ① ホテルの公式サイトから申し込んだ宿泊予約をキャンセルしたところ、キャンセル料が宿泊料の100%かかると言われた。
- ② 旅行予約サイトからホテルと航空券を予約しキャンセルしたところ、ホテルは無料でキャンセルできたが、航空券はキャンセル料がかかった。
- ③ 予約した航空券が欠航となったが全額返金されない。旅行予約サイトと航空会社のそれぞれに問い合わせたが対応されない。
- ④ ホテルの宿泊サービスが、ネットで予約した内容と異なっていた。



## 旅行予約サイトを利用する際のポイント

### ◆ サイト運営事業者の情報を確認しましょう。

- ・サイトを運営しているのが日本の事業者か海外の事業者かを確認しましょう。
- ・国内の旅行サイトの場合は運営事業者が旅行業法の登録があるかを確認しましょう。
- ・海外事業者が運営するサイトの場合もありますので、カスタマー対応窓口への連絡方法や窓口開設時間、対応言語について確認しましょう。



### ◆ 申し込みを完了する前に、キャンセル等の条件や契約内容をよく確認しましょう。

- ・旅行予約サイトではプランや商品ごとに契約内容が異なります。
- ・利用したことのある旅行予約サイト、航空会社、宿泊施設でも、利用するたびに契約内容を確認しましょう。
- ・航空券と宿泊施設を同時に予約する場合は、それぞれの条件をしっかりと確認しましょう。
- ・予約時は入力した内容に誤りがないか十分確認し、記録のために確認画面を保存しましょう。

### ◆ 申し込み後は、予約確認メールやマイページを確認しましょう。

- ・予約確認メールは契約内容が明記された大切な情報です。予約確認メールが届いていることと、その記載内容をよく確認したうえで旅行が終わるまで大切に保管しましょう。
- ・予約した内容と異なる内容だった場合にはすぐに事業者に連絡しましょう。
- ・事業者とやり取りした場合は、送信日時がわかる形で保管しましょう。



## 多重債務者無料法律相談会のご案内

登米市では、多重債務問題の解決に向けて、毎月第4金曜日に迫町佐沼の市民活動プラザ（旧迫にぎわいセンター）において、弁護士や司法書士による多重債務者無料法律相談を行っています。事前予約が必要となりますので、窓口までご連絡ください。（4月・5月は終了）

★相談時間 13:00～15:50 1件30分 毎回5名まで予約受付★

日程	担当者	日程	担当者
6月28日（金）	及川弁護士	11月22日（金）	柳渕司法書士
7月26日（金）	柳渕司法書士	※ 12月20日（金）	開発弁護士
8月23日（金）	開発弁護士	令和7年1月24日（金）	開発司法書士
9月27日（金）	佐竹司法書士	2月28日（金）	及川弁護士
10月25日（金）	及川弁護士	3月28日（金）	佐竹司法書士

※ 12月は第3金曜日に行います。

※ 担当者は変更する場合があります。最新情報については「広報とめ」でご確認ください。

**借金問題は必ず解決します！ 一人で悩まずぜひご相談ください！**

## 登米市消費生活相談窓口のご案内

消費生活相談窓口は、消費者と事業者との間で発生した商品やサービスの契約に関するトラブルや、借金などの消費生活に関する相談を受け付けている行政機関の窓口です。専門の相談員がトラブル解決に向けて助言やあっせん、情報提供などを行っています。電話、あるいは対面での相談で相談は無料です。不安なことや困ったことがあったら、一人で悩まず、相談しましょう。

### 出前講座

相談員が地域の集会や会議などに出向き、消費者トラブル未然防止のために、最新の消費者トラブルや被害にあわないためのポイントなどをお話しします。また専門の講師の派遣も行います。講座は無料です。日程調整などの必要があるため、早めにご連絡をお願いします。



### 啓発用教材

悪質商法の事例などを紹介した啓発用DVDや消費者啓発用パネルなどを貸し出ししています。



イラスト：消費者庁イラスト集より

## 登米市消費生活相談窓口

☎ 0220-58-2117（直通）

【相談時間 月～金（祝祭日・年末年始を除く）9:00～12:00・13:00～16:00】

登米市南方町新高石浦130（登米市役所南方庁舎 市民生活課内）