

# くらしの情報 かわさき



令和6年  
冬号

- ちょっと待った! サプリ選びの7つの罠 ..... P1・2
- いまどき相談事例 ..... P3
- 令和6年2月5日に消費者行政センターが移転します・・P4  
第3回かしこい消費者講座のお知らせ  
令和6年度消費生活モニター募集案内

**いまどき相談事例** 公式サイトで電子渡航認証システム (ESTA) の申請をしたと思っていたら、申請代行サイトだった! ネット通販で銀行振込した代金を「〇〇ペイで返金する」と言われたら気をつけて!

発行 川崎市消費者行政センター

## ちょっと待った! サプリ選びの7つの罠 わな



一般社団法人川崎市薬剤師会  
副会長 惠木 立

みなさんは日常生活で、サプリメントを利用していますか。今回は、街の調剤薬局で薬剤師をしている私の視点から、健康増進に役立つサプリメント（以下、「サプリ」といいます。）について考えてみたいと思います。サプリには非常に多くの種類がありますので、それぞれご自身にあったものを、すなわち、その人が必要とする成分のサプリを選ばなければなりません。例えば「一日に必要な栄養素がすべて入っている」と聞いて、良かれと思って選んだサプリが、腎臓が弱い方には腎臓に負担をかけたり、血圧の高い方は普段飲んでいる血圧の薬に悪影響を及ぼしたりすることもあります。多くの方が「サプリ選びで陥りやすいワナ」に掛かっているのではないのでしょうか。そのワナを具体的に7つ挙げてみました。

### 1. 何のために飲むの？

なぜそのサプリを選ぶのですか??もし「あの俳優さんが飲んでいるから」「テレビでこれを飲むと良いと言っていたから」などが理由でしたら危険です。まず、サプリを飲むにあたって、ご自身の健康目標を定めてみましょう。例えば、普段の食生活が偏るために不足分を補うためか、肉が嫌いなのでそれを補いたいなどです。まず漠然とでもいいので「こうなりたいという目標」を決めましょう。

「お隣さんに効いてもアナタに効くわけじゃないですよ」

### 2. 医師や薬剤師と相談

サプリの具体的な話になると数冊の本になってしまうほどですので、サプリを正しく知るのは難しいと感じます。ですので、サプリメントを摂る前に、医師や薬剤師に相談することがとても重要になってきます。

まず、ご自身の「目標」を決めて、そのうえで医師や、かかりつけの薬剤師にお気軽にお尋ねください。特に他の薬物との相互作用が懸念される場合もありますので、注意が必要です。

### 3. 内容は大丈夫ですか？

昨今、「大麻グミ」などがニュースで取り上げられました通り、サプリメントの品質は様々です。「サプリだから安全」とは言えないのが現実です。まずは信頼性のある製造メーカーから製品を選びましょう。とはいえ、どのメーカーが信頼できるのか分かりにくいですね。その時は薬局に常駐する薬剤師に一声お掛けください。

## 4. どれくらいの成分が入っていますか？

例えば「ビタミンA配合」と書いてあっても、それが「どのくらいの量が入っているのか」が重要です。また、ビタミンを摂っても体にほとんど効果がない場合もあります。例えば、カルシウム剤を飲んで骨を強くするためには、同時にビタミンDが必要なことをご存知でしょうか？そしてそのビタミンDも「活性型ビタミンD」という、効果を発揮するための「吸収しやすい形」でないとあまり効果がありません。その他の例として「腸にやさしいビフィズス菌配合」などを耳にすることが多いと思われそうですが、ビフィズス菌の多くは胃で消化されて死滅してしまいます。そのため、腸へ届ける工夫をしている製品も多くあります。これらはとても専門的な話になってきますので、このあたりも是非、医師や薬剤師にご相談ください。

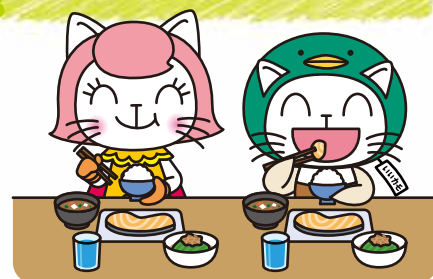


## 5. 過ぎたるは及ばざるが如し

ビタミンやミネラルは少なくとも困りますが、摂りすぎてもまたよくありません。特に高齢者になると、腎臓が弱ってきて、腎臓に負担を与えるような成分も数多く存在します。サプリだから安心といって気軽に何種類も服用することはお勧めできません。「1. 何のために飲むの？」にも関係してくる部分ですね。

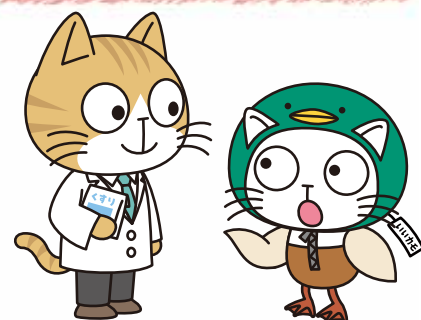
## 6. 全体の食事との調整

サプリメントは食事の補完として利用されるべきです。「忙しくて食事があまりとれないけど、サプリで栄養を補っているから大丈夫」という考えは危険です。バランスの取れた食事に勝るものはありませんのでご注意ください。



## 7. 口コミにご注意を

「口コミ」は商品選びの一つの指標ではありますが、とりわけ医療に関しては間違った情報が流通していることが非常に多くあります。例えば、「肌がかゆいが、病院のステロイドは危険だから塗ってはいけない。サプリのほうが安全に治る。」等が挙げられます。きちんとした治療を行えば短期間に良くなるのを、サプリに頼りすぎて治るものも治らない状態になっていることも多いです。是非専門家にご相談ください。



サプリメントには無数といえる商品が存在しています。「お隣さんが飲んですごく効いたって言っていたよ」といった口コミなどから「私も飲んでみよう」というのは上手な方法とは言えないということを御理解いただき、薬剤師などの専門家と相談しながら、ご自身に合った商品を選びましょう。

川崎市の出前講座（くらしのセミナー）では、市民等の10人以上の団体やグループの自主学習に無料で講師を派遣しており、薬やサプリメントのテーマでは、川崎市薬剤師会も講師として出向いています。

お問合せは消費者行政センター啓発係まで！（044-200-3864）



いまだき  
相談事例 1

## 公式サイトで電子渡航認証システム(ESTA)<sup>※</sup>の申請をしたと思っていたら、申請代行サイトだった!

※米国に短期商用・観光等の90日以内の滞在目的で旅行する場合(米国における乗り継ぎ含む)は、査証(ビザ)は免除されていますが、米国行きの航空機や船に搭乗する前にオンラインで渡航認証を受けなければなりません。ESTA申請時には、一人当たり21米ドルの支払いが必要となっています。

### ●相談事例

アメリカに行くため、ESTAの申請をしようと思った。ネット検索し、上位に表示されたサイトで申請手続きをした。サイトには、アメリカの国旗の写真が載っていたので、申請の公式サイトだと思った。後日、クレジットカードの利用明細を見たら、約2万円の請求が上がっていた。改めてよく確認したら、申請代行サイトに申し込んでいた。本来の申請料は21米ドル(約3千円)だが、高額の代行手数料を加算されている。キャンセルできないと書いてあるが、キャンセルしたい。

### ●アドバイス

- 新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類に移行した後、海外に行く人が増え、それに伴い、ESTAの公式サイトだと誤解し、申請代行サイトで手続きしてしまったという相談が寄せられています。
- ネットで検索し、上位に表示されたサイトが必ずしも公式サイトとは限りません。自身で申請を行う場合には、申し込む前に、必ず公式サイトかどうかよく確認しましょう。
- ネット通販では、キャンセルできるかどうか等のルールは、原則として各事業者が定めた規約に従うこととなります。規約に「申請手続き後のキャンセルは不可」等の記載があれば、申請手続き完了後のキャンセルや返金は困難です。



いまだき  
相談事例 2

## ネット通販で銀行振込した代金を「〇〇ペイで返金する」と言われたら気をつけて!

### ●相談事例

欲しい帽子があったのでネット検索したところ、安く販売されているサイトがあったので、注文した。代金1万円は、指定された外国人名義の個人口座に振り込んだ。その後、「輸送中に紛失した。返金対応をする。メッセージアプリ<sup>※1</sup>に登録するように」というメールが送られてきた。メッセージアプリに登録すると、「〇〇ペイで返金する」というメッセージが届き、二次元コード決済アプリ<sup>※2</sup>に誘導された。その後、外国語なまりの日本語を話す事業者から電話があり、二次元コード決済アプリを指示されながら操作していたら、いつのまにか〇〇ペイを通じ、20万円を相手に送金してしまっていた。

### ●アドバイス

- 「代金を銀行振込で前払いしたが、商品が届かない」という詐欺サイトの相談は以前から多く寄せられていましたが、最近ではその手口がさらに巧妙化し、返金されるはずが逆に高額な金銭を騙し取られるという悪質な二次被害が発生しています。
- 商品到着予定日をかなり過ぎても商品が届かないという場合、サイトにメールや電話等で連絡することになりますが、詐欺サイトの場合、連絡が取れず返金を諦めるしかありませんでした。
- ところが、最近では事例のように、サイト等から「返金する」と連絡があり、メッセージアプリに誘導する場合があります。その後、「〇〇ペイで返金する」と二次元コード決済アプリに誘導し、個人間送金の仕組みを悪用して高額な金銭を騙し取る手口です。
- 銀行振込で代金を支払ったにもかかわらず、返金を二次元コード決済アプリで行うのは不自然です。「〇〇ペイで返金する」と言われたら、詐欺の可能性があると考え、相手の指示に従わないよう気を付けてください。

※1【メッセージアプリ】…連絡を取り合うためのアプリ

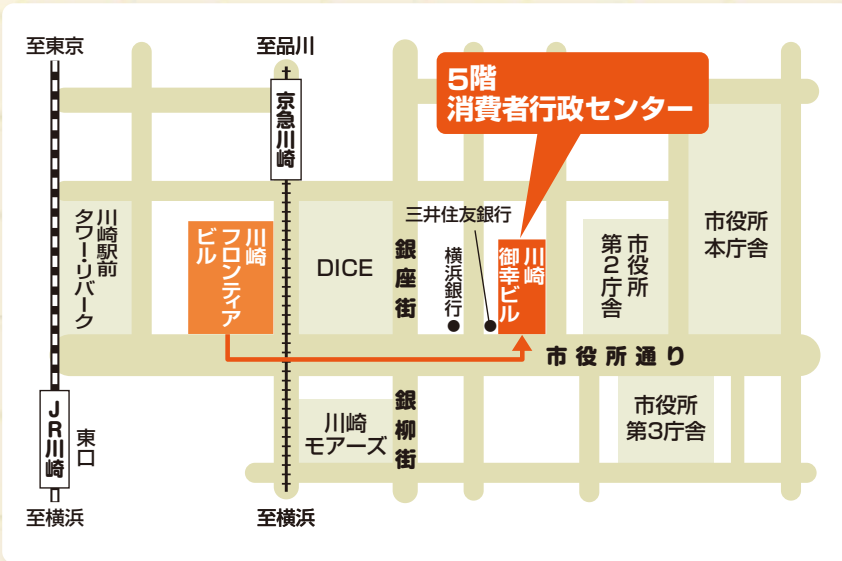
※2【二次元コード決済アプリ】…〇〇ペイなど、スマートフォンやタブレットで二次元コードを読み込んで支払いに利用するアプリ

# 消費者行政センターが 令和6年2月5日 に移転します。

消費生活相談窓口が、川崎フロンティアビル10階（川崎区駅前本町11番地2）から川崎御幸ビル5階（川崎区砂子1丁目8番地9）へ移転します。

また、計量検査所も川崎区藤崎から同ビルへ移転し、消費者行政センターと統合します。

フロンティアビルから御幸ビルへ移転します



川崎市川崎区駅前本町11番地2  
川崎フロンティアビル10階

令和6年2月5日(月)から

川崎市川崎区砂子1丁目8番地9  
川崎御幸ビル5階

## 第3回 かしこい消費者講座のお知らせ

司法書士から学ぶ、知ると安心「相続・遺言のはなし」

**講師** 神奈川県司法書士会 川崎支部 古内司法書士事務所 古内 美紀子 氏

**日時** 令和6年2月6日(火) 14:15~15:45 **対象者** 市内在住・在勤・在学の方 50名【先着順】

**費用** 無料 **場所** 川崎市総合自治会館 大会議室(中原区小杉町3-600コスギサードアヴェニュー4階)

**申込方法** 右記申込フォームからお申込みください

**申込締切** 令和6年2月6日(火) 12:00まで

**問合せ** 川崎市消費者行政センター啓発係 044(200)3864

※当講座は、編集時には受付可能となっておりますが、定員に達し次第募集を終了しますので御了承ください。



申込フォーム



## 令和6年度 消費生活eモニター募集案内

川崎市では、消費生活に関することについて、広く御意見をお聞きするために「令和6年度 消費生活eモニター」を募集します。皆様のご応募お待ちしております。

**内容** インターネットを使用した消費生活に関するアンケートへの回答(年5回程度)  
(令和4年度及び令和5年度消費生活 e モニターのアンケートと内容が重複します)  
全てのアンケートに回答された方に川崎市消費者行政センターオリジナルグッズをお送りします。

**任期** 令和6年4月1日から令和9年3月31日まで \*1年ごと最長3年間

**募集人数** 35名程度 \*応募資格を満たしている方は原則モニターに採用します。

**募集期間** 令和6年2月1日(木) から3月11日(月)まで

**応募方法** 右記応募フォームよりお申し込みください。

**問合せ** 川崎市消費者行政センター企画係 044(200)2262



応募フォーム

## くらしの情報かわさき

川崎市消費者行政センター  
〒210-0007 川崎市川崎区駅前本町11-2 川崎フロンティアビル10階  
電話 044(200)3864 FAX 044(244)6099

イラスト…タナカタケシ



ホームページ

川崎市消費者行政センター

検索

消費生活に関する情報は、  
消費者行政センター  
ホームページでも提供しています。



令和6年1月25日発行