

くらしupながの

「消費者の5つの責任」

- ・批判的意識をもつ責任
- ・環境への配慮責任
- ・社会的弱者への配慮責任
- ・連帯する責任
- ・主張し行動する責任

編集と発行

かわちながの消費者協会
河内長野市消費生活センター内

TEL 0721-56-2360

FAX 0721-56-0701



消費者問題に関する2021年の10大項目

◆ 「優先接種」「予約代行」コロナワクチン関連の便乗詐欺発生

「ワクチンを優先的に接種できる」、「予約代行する」などといったワクチン接種に便乗した詐欺の相談が寄せられる。国民生活センターでは2月に「新型コロナワクチン詐欺消費者ホットライン」を開設。

◆ 「おうち時間」でオンラインゲーム 子どものゲーム課金トラブル

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、自宅で過ごす時間が長くなっている中、オンラインゲームで子どもが保護者の許可なく課金してしまったというトラブルが急増。

◆ 成年年齢引き下げに向けた啓発活動が活発化

2022年4月に20歳から18歳へと民法の成年年齢引き下げが迫る中、消費者センター、国民生活センター、消費者庁は消費者教育と消費者被害の防止に向けた取り組みが活発化。

◆ やけどや誤飲 繰り返される子どもの事故

液体芳香剤の誤飲事故、家電から出る蒸気による乳幼児のやけど等の事故が繰り返される。

水で膨らむボール状の樹脂製玩具（高吸水性樹脂）を誤飲して腸閉塞、開腹手術に至る例も。

◆ 高齢者の消費者トラブル 自宅売却や予期せぬ“サブスクリプション”の請求も

強引に勧誘され安価で自宅を売却してしまったなど、高齢者の自宅売却に関する相談が相次いでいる。

近年広がりを見せる“サブスクリプション”では、70歳以上の契約当事者による相談が多い。

*サブスクリプションとは商品やサービスを所有・購入するのではなく、一定期間利用できる権利に対して料金を支払うシステム。例：インターネットを通じて映像や音楽を自由に視聴できるサービスなど

◆ 被害回復へ初めての終結案件 消費者団体訴訟制度

特定適格消費者団体「消費者機構日本」による共通義務確認訴訟の勝訴判決から、簡易確定手続きにおける和解が成立し、入学検定料等相当額の損害賠償金の分配が行われた。

◆ 特定商取引法・預託法改正

詐欺的な定期購入・送り付け商法への対策強化、販売預託取引が原則禁止に。

送り付け商法（ネガティブオプション）では送り付けられた商品は直ちに処分することが可能になった。

◆ 消費者トラブルのグローバル化とともに 越境消費者相談スタートから10年

海外の事業者との間で発生する消費者トラブルに必要なサポートを行う「越境消費者センター」が開設され10年。現在、海外の15機関と連携し、トラブル解決の支援を行っている。

◆ 「消費生活相談のデジタル化」 検討はじまる

新型コロナウイルス感染症の発生やデジタル化の進展に対応するため、「消費生活相談デジタル化アドバイザーボード」を設置。消費者目線での相談機能の強化、現場の働きやすさの向上に取り組む。

◆ 「訪日観光客消費者ホットライン」多言語サイト開設

日本を訪れた外国人観光客からの消費者トラブルの解決支援を行う「訪日観光客消費者ホットライン」が英語、中国語、韓国語、タイ語、ベトナム語、フランス語、日本語による多言語サイトを7月に開設。

18歳から大人に！

民法の改正で2022年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。これによって、2022年4月1日に18歳、19歳に達している人は、新成人となります。

成年に達すると何が変わるのでしょうか

成年になると、親の同意を得なくても、自分の意思で契約ができるようになります。

18歳（成年）になったらできること	20歳にならないとできないこと
<ul style="list-style-type: none">◇親の同意がなくても契約できる<ul style="list-style-type: none">・携帯電話の契約・クレジットカードをつくる・一人暮らしの部屋を借りる など◇10年有効のパスポートの取得◇結婚（女性は18歳に引き上げ）◇性同一性障害の人の性別変更の審判 <p>* 普通自動車免許の取得は従来と同様 18歳から</p>	<ul style="list-style-type: none">◇飲酒をする◇喫煙をする◇競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券を買う◇養子を迎える◇大型・中型自動車運転免許の取得 ほか 

どのような影響があるのでしょうか

民法では、未成年者が親の同意を得ずに契約した場合は、原則として「未成年者取消権」によって契約を取り消すことができます。

成年になると、未成年者取消権は行使できなくなり、契約から生じる責任を果たさなくてはなりません。知識がないまま軽い気持ちで契約した後「やっぱり、やめた」は通用しません。このタイミングに乗じて、新成人をターゲットにする事業者との消費者トラブルの増加が懸念されます。若者は、契約に関する知識や経験が乏しいことから、うまい話を信じやすく、断り切れないといった要因があるからです。ネット社会の進展に伴い、SNSで知り合った人から「楽にもうかる」と勧められ、安易に契約を結びトラブルに巻き込まれるケースなどが増えています。

消費者トラブルに遭わないために

契約に関する知識を学び、契約に必要なルールを知ったうえで、本当に必要な契約なのか判断する力を身につけておくことが大切です。

同時に、強引な勧誘にはきっぱりと断る勇気を持つことも必要です。

消費者トラブルに巻き込まれた場合や困ったことが起きた場合の相談窓口として、消費者ホットライン「188（いやや）」が設置されています。困ったときは自分で抱え込まず、早めに相談しましょう。



フレイルを予防しよう part 3 <食事編>

「低栄養（ヤセ）」の予防が、フレイル予防のカギ

フレイルの発生率は、低栄養と高度肥満で高くなる。特に低栄養は注意が必要である。「半年以内に2～3kg以上体重減少」または「BMIが18.5未満」のいずれかに当てはまると、3年以内に要介護になるリスクが1.7倍になる。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{[\text{身長 (m)}]^2}$$

フレイルを予防する食事

高齢者を対象にした調査結果から、多様な食品を摂取している人ほど筋肉量が多く、体力（握力や歩行速度）が高いことが認められている。

- ・毎日2回以上「主菜・主菜・副菜」をそろえて食べるように心がける。
- ・高齢期は筋肉や血液のもととなるたんぱく質が不足しがち。肉、魚、卵、牛乳等からしっかり摂る。

<1日に必要なたんぱく質量>

高齢者が1日に必要なたんぱく質量は【1.0～1.2 (g)】×体重 (kg) (体重 50 kg の人は 50～60g/日)



豚ロース (焼き)	白身魚	厚揚げ	卵	納豆
50g【約13g】	80g【約16g】	240g【約18g】	50g【約6g】	35g【約6g】

これで合計 59g のたんぱく質がとれます。 【 g 】 はたんぱく質量

プラスちょい足し

たんぱく質が不足しがちな朝食や間食、運動後の栄養補給におすすめです。

絹ごし豆腐 1/3丁	チーズ1個	ヨーグルト 1個	牛乳コップ 1杯
100g【約5g】	80g【約4g】	80g【約3g】	180ml【約6g】

認知症予防に効果のある食生活

❖ 魚を食べよう！

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグロ等 青背の魚



❖ 野菜を食べよう！

・ビタミンCを多く含むもの

キウイ、イチゴ、グレープフルーツ、ジャガイモ、キャベツ、小松菜、ブロッコリー

・ビタミンEを多く含むもの

アボカド、カボチャ、玄米、春菊、ウナギ、ピーナツ、サツマイモ

・βカロテンを多く含むもの

青ネギ、アスパラ、オクラ、カボチャ、ニンジン、トマト、ピーマン



「プラスチック資源循環促進法」

2022年4月1日から施行

海洋プラスチックごみ問題、気候変動問題等を契機として、国内におけるプラスチックの資源循環を、それぞれの段階で促進していきます。

①設計・製造段階

- ・プラ製品の設計を環境配慮型に転換
- ・環境配慮設計指針に適合した製品を国が認定



②販売・提供段階

- ・12品目の使い捨て製品の対策を事業者が義務付け
- 義務付け対象は、前年度に12品目を計5トン以上提供した事業者。
- 取り組みが不十分な事業者には改善を勧告・命令し、従わない場合は罰金を科す。
- 義務化の対象ではない事業者も削減努力。

製品	フォーク、スプーン、ナイフ、マドラー、ストロー	ヘアブラシ、くし、カミソリ、シャワーキャップ、歯ブラシ	ハンガー、衣類用カバー
業種	コンビニ、スーパーなど	ホテルなど	クリーニング店など
削減対策	有料化、辞退者へのポイント付与、代替素材への転換、必要かどうかの意思確認、軽量化など		

③排出・回収・リサイクル段階

- 市町村がプラスチック資源の分別収集を促進。容リ法ルートを活用した再商品化が可能に。
- 製造・販売事業者等が製品等を自主回収・再資源化する計画を作成する。
- 排出事業者等が再資源化計画を作成する。

プラスチックは えらんで 減らして リサイクル！！

五味・五色・五法を五感で味わう日本の食文化

五味〔甘味、酸味、塩味、苦味、旨味〕

味覚には五つの基本味の他に、辛味、渋味、えぐ味なども私たちの味の世界を広げてくれます。

味の足し算をしてみて、新しい味の世界を探検しましょう。

五色〔赤、黄、青（緑）、白、黒（茶・紫）〕

色には不思議な力があり、色とりどりの食材を効果的に使うことで、おいしさや季節感を演出し、栄養バランスも整います。食材だけでなく、器の色なども料理に彩をそえます。

五法〔煮る、蒸す、焼く、揚げる、生〕

素材の特性を活かすために、色々な調理方法を使って料理を作ります。調理方法を変えることで料理のレパートリーが広がります。

五感〔味覚、視覚、嗅覚、触覚、聴覚〕

季節の香りを大切に、目でも味わい、器の感触まで一緒に味わいます。

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わり、季節の移ろいや豊かな自然に育まれてきました。

日本の食を五感で感じて、元気で美味しく楽しみましょう。

（啓発講演会「食を知って食べる力を付けよう」配布資料より）

あ と が き

立春の訪れとともに、冬季オリンピックが開催されました。

世界の厳しい状況の中、躍動する選手の姿に熱い力をいただきました。

変わらず気は引き締めてコロナ感染対策しながら、心は健やかに過ごしていきましょう。