

2022

## くらしフェスタ実行委員会から

Vol. 11

武蔵野市くらしフェスタ実行委員会では、毎年、市民の方に知っていただきたい情報を選び提供しています。今回取り上げた「18歳成年年齢引下げ」は2019年、健康食品は2016年、子供の事故は2012年・2013年・2015年の3度にわたり取り上げています。ネットなど様々の情報が発信されていますが、多くの消費者が正しい情報にアクセス出来ず、被害や事故が繰り返されているのが実情です。

1. 「18歳成年年齢の引下げ」について知っておきたいこと
2. いわゆる「健康食品」について
3. 知って防ごう 子供の事故

## 1. 「18歳成年年齢引下げ」について知っておきたいこと

2022年4月から成年年齢（法律で大人として認められること）が20歳から18歳に引き下げられました。高校在学中に成人となり親権者の同意がなくても自らの判断で様々な契約が出来るようになります。しかし社会経験の少ない18歳・19歳の若者は的確な判断が出来ず、また未成年者取消権もなくなった為、消費者被害が増えることが心配されています。

昨年の実行委員会からでは「くらしの豆知識」（2021年版）や法務省の資料をもとに具体的な法律の変更点を紹介しました。今回は若者が毎日の暮らしの中で出会うトラブルを、法律ではどのように考えるか理解して行動する為の助けになる書籍を紹介します。

◎ 『 大人になる君に知ってもらいたいこと  
法的思考のススメ 』  
（尾島史賢 関西大学出版部）

若者が直面する具体的な事例を〔Case〕で提示し、これに対応する一定の答えを〔Answer〕で記載、〔Advice on one point〕で豆知識的なワンポイントアドバイスも記載しています。本書を読んで「法律ではこんな時 どう考えるか」（これをリーガルマインドといいます）社会生活に役立ててください。

### 本文内容

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 「日常生活」  | 8. 「薬物」    |
| 2. 「住まい」   | 9. 「就職活動」  |
| 3. 「アルバイト」 | 10. 「倒産」   |
| 4. 「消費者」   | 11. 「相続」   |
| 5. 「恋愛」    | 12. 「刑事事件」 |
| 6. 「お酒」    | 思考のヒント     |
| 7. 「交通事故」  | あとがきにかえて   |

◎ 『 くらしの豆知識 2022年版 』

“自分は大丈夫”は通用しない！ “消費者トラブル対策本”と銘打ち「18歳のひとり立ちナビ」「撃退！ネットトラブル」の特集を組んでいます。若者だけでなくわかりやすく、各世代のくらしの参考になる関係機関の連絡先やウェブサイトのURLも載っているお役立ち本です。

## 2. いわゆる「健康食品」について 19のメッセージ

～食品安全委員会からの情報から～

「健康食品」については、多くの人での何年にも及ぶ長期間の科学的研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼のできる情報を基に、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。

ここでいう「健康食品」とは、「健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品」を言います。これには、特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品も含まれます。また、ここでは「サプリメント」とは、カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」を言います。

### **「食品」であっても安全とは限りません。**

- 健康食品のリスクはあらゆる食品にあります。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されています。
- 「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。
- 栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。

### **多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。**

- 錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要です。

### **ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。**

- 現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題となることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。
- むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。特にセレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDには要注意です。

### **健康食品は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。**

- 病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から替えることは危険です。
- 品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題のある製品もあります。分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

- ・摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。
- ・限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報※をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

※食品安全委員会、医薬基盤・健康・栄養研究所の『健康食品』の安全性・有効性情報、厚生労働省のインターネットサイトなど

## 食品安全委員会からの「メッセージ」としての19の項目

1. 「食品」でも安全とは限りません。
2. 「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。
3. 同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。
4. 「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。
5. 「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。
6. 「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。
7. 通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。
8. ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。
9. 「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。
10. 「健康食品」は、多くの場合が「健康な人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることには注意が必要です。
11. 病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。
12. 治療のため医薬品を服用している場合は、「健康食品」を併せて摂ることについては医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。
13. 「健康食品」は薬の代わりにはならないので、医薬品の服用を止めてはいけません。
14. ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。
15. 「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。
16. 知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものですか。情報が確かなものであるかどうかを見極めて、摂るかどうか判断してください。
17. 「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。
18. 摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。
19. 「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。

### 3. 知って防ごう 子供の事故

子供は、昨日できなかったことが今日できるようになることがあります

子供の成長は目覚ましく、「まだできない」と思っていたことが突然できるようになったりします。「次は何ができるようになるか？」を予測すると、安全対策をとりやすくなります。

#### 乳幼児の事故防止に向けた注意喚起情報

- **椅子の上に乳幼児を立たせない工夫をしましょう！**

乳幼児の椅子からの転落は、重いけがとなる可能性があります。子供を椅子の上に立たせない工夫が必要です。取扱説明書等を確認し、ベルト等を適切に使いましょう。

- **誤飲等による乳幼児の事故に注意！**

子供はいろいろなものに興味を持ち、どんなものでも口に入れてしまいます。子供の手が届かないように、危険なものを片付けるなど安全な環境を作り、また、応急手当の方法や相談先を日頃から確認しておきましょう。

- **自宅とは異なる住まいでの事故に注意！**

帰省先や親族宅など自宅とは異なる住まいでは、使い慣れない製品や異なる環境により危険性を認識しづらくなります。また、子供は好奇心が旺盛で見慣れない製品に興味を持つことがあるため、普段以上に注意が必要です。子供の危険を未然に防ぐため、住人の理解や協力を得るなどして安全対策を行いましょう。

#### 家庭内でも水の事故に注意しましょう！

夏は水の事故が多くなりますが、家のなかでも注意が必要です。令和元年、東京消防庁管内では、「おぼれる」事故で0歳～5歳の乳幼児29人が救急搬送され、中等症※以上と診断された事例が6割を超えています。事故の発生場所は浴槽が最も多く27人となっているほか、庭やベランダで水遊びをされていて、ちょっと目を離したすきに子供が溺れそうになったり、水遊びの時に滑って転

びそうになったなどのヒヤリ・ハット事例もありました。家庭内での水遊びにも注意が必要です。

※中等症…生命の危険はないが入院を要するもの

## 事故、ヒヤリ・ハット事例

### ○お風呂場

- ・20 cmくらいお湯を張った湯船で一人で遊ばせている間に母親がシャワーをしていて、5 秒ほど目を離れたすきに子供が湯船に仰向けに浮かんでいた（1 歳）
- ・お風呂のふたに乗って遊んでいて、ふたと湯船に落ちて、頭をぶつけた（3 歳）

### ○庭・ベランダ

- ・庭で家庭用プールで遊んでいたところ、立ち上がろうと手を縁にかけたが、滑って溺れそうになった。水深は 3 cm程度だった（0 歳）
- ・塗装でつるつるのベランダで水遊びさせた時、つるっと滑りそうになった。転んだらコンクリートなので危なかった（1 歳）

※上記事例は、東京くらし WEB「ヒヤリ・ハットレポート No.13「乳幼児の家庭内における水回り事故防止ガイド」」を参照

## 事故を防ぐポイント

浴槽をはじめ家庭用プール、便器の水、洗濯機等の少しの水でも子供は溺れてしまいます。日々の生活の中で家庭内の水回りに、どのような注意が必要か確認しましょう。

- ・お風呂の時、大人が髪を洗うときは、子供を浴槽から出すようにしましょう。
- ・子供が小さいうちは、入浴後の浴槽の水は抜くようにしましょう。
- ・子供だけでお風呂場に入れないように、鍵をかけるなど対策をしましょう。
- ・家庭内の水回りでは、子供を一人にしないようにしましょう。
- ・家庭用プールで遊ぶ時は、子供から目を離さないようにしましょう。特に、子供が二人以上いるからと安心せず、常に大人が付いて遊ばせましょう。

〔その他の危険情報は 東京くらし WEB へ〕

## ◎参考

- ・《救急搬送データからみる日常の事故（令和元年）》東京消防庁

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/nichijou/kkhdata/>

- ・《ヒヤリ・ハットレポート NO.13「乳幼児の家庭内の水回り事故防止ガイド」》  
東京くらし WEB（平成 28 年 8 月）

[https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp./anzen/hiyarihat/documents/hiyari\\_13.pdf](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp./anzen/hiyarihat/documents/hiyari_13.pdf)