令和２年１０月

【　健康食品のご利用は慎重に！　】

**【相　談】**

通信販売でダイエットのための健康食品を購入した。商品が届いて使用したところ、初日から下痢、腹痛がおき、３日目には脱水症状も出た。商品は継続的に３回届く約束だが、2回目以降を解約したい。

**【アドバイス】**

健康食品は一般的に健康に良いことをうたった「食品」のことです。しかし、健康食品を使用して体調不良になるケースがあります。体調に異変があれば、速やかに使用を中止し、医療機関で診察を受けることをお勧めします。販売会社には、使用したことで体調を崩したことを伝え、2回目以降の商品を使用できないと申し出てみましょう。

今回の相談の場合は、販売会社から、医師の診断書を送付してもらえば2回目以降の解約に応じると説明がありました。相談者は診断書を販売会社に送り、解約に応じてもらいました。

　国民生活センターは、今年の９月３日に、「２０１９年度の危害・危険情報の概要」を発表しました。それによると危害情報は「健康食品」が前年度より増加したということでした（危害情報とは、商品またはサービスによって身体にけが、病気等の危害を受けたという情報です）。昨年は消費者庁が「ケトジェンヌ」と称する健康食品を使用した消費者に身体被害が生じていることについて注意喚起をしました。

　ダイエットの他にも様々な目的の健康食品がありますが、健康食品はあくまでも食品であり、医薬品のような効果は期待できません。また、健康食品の宣伝や広告の中には、医薬品と勘違いさせるような誇大広告をしているものや、契約条件が不明瞭なものがあり注意が必要です。健康維持の基本は、適切な栄養、運動、休養です。

　消費者庁のホームページでは、健康食品を利用する時の注意すべきポイントを紹介しています。健康食品の利用は慎重にしましょう。

**消費者ホットライン　　☎局番なしの１８８（泣き寝入りはいやや！）・・・お近くの消費生活センター等につながります。**