



ねりま区消費者だより

ぷりずむ

第295号

©2011 練馬区ねり丸

消費トラブル処方せん

「分電盤の点検に行きます」
電話から始まる点検商法に注意！……P2～3

くらしサポート情報

きちんと知ろう！ 薬と薬局のこと・P4～5

お知らせ

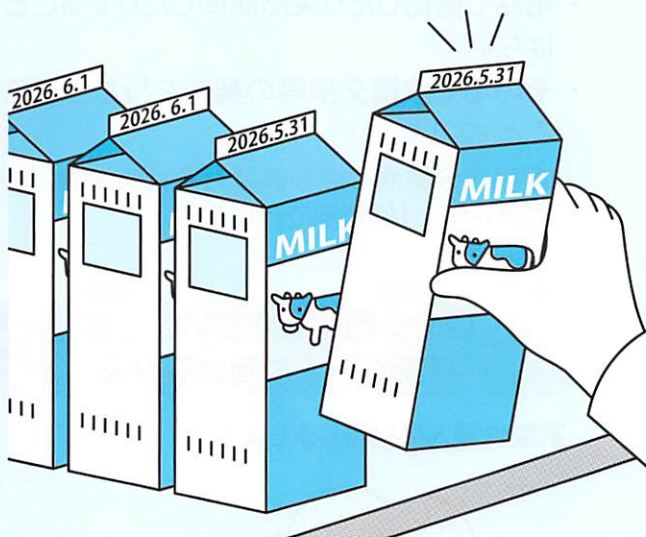
報告 消費者教室を開催しました…… P6
案内 練馬区消費生活センターの出張講座 P6

なに買う？
どう買う？

かしこい消費者

－「手前取り」で食品ロスを減らそう！－

スーパーで商品を選ぶとき、奥から新しいものを取っていませんか？
手前の商品を選ぶだけで、売れ残りによる食品ロスを減らせます。



ワンポイント解説

賞味期限：おいしく食べられる期限。期限後も少しの間は食べられることも。
消費期限：安全に食べられる期限。期限を過ぎたら食べないで。

編集・発行 ●練馬区経済課(消費生活センター)
練馬区石神井町2-14-1 電話：03-5910-3089

編集協力 ●練馬区消費生活センター運営連絡会
練馬区ホームページ：練馬区消費生活センター

検索

消費生活相談専用電話 03-5910-4860 (月～金 午前9時～午後4時30分) ※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

「分電盤の点検に行きます」 電話から始まる点検商法に注意！

悪意のある事業者が電話で分電盤やブレーカーの無料点検を持ち掛けて訪問し、「すぐに交換しなければ漏電して火事になる」などと不安をあおってその場で交換を迫り、高額な契約を持ちかけるトラブルが区内で激増しています。今回はこのような被害に遭わないよう注意するポイントを紹介します。

事例からみる勧誘の手口と注意するポイント

突然、事業者から「分電盤の点検をする」と電話がある



※実在する電気事業者を名乗ったり、役所からの委託と言ったりすることもある。

事業者が家を訪問する



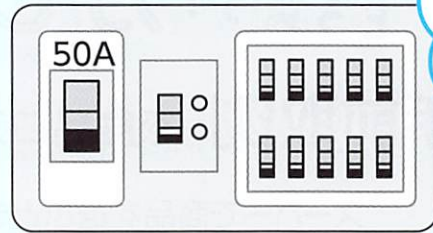
業者が家を訪問し、無料点検と称して分電盤を確認する。

「すぐに交換が必要」などと言って不安をあおる



「このままだと火災になるおそれがある」「漏電による火災は保険が出ない」「分電盤は15年で交換が必要」などと不安をあおり、交換や修理をすすめてくる。

正式な分電盤点検のお知らせは
事前に書面で届きます！



電話や訪問
することは
ありません

分電盤等の法定点検は

- ・事前に必ず書面で通知が来る。
- ・電話で確認したり突然訪問したりすることはない。
- ・その場で設備交換等の契約を持ち掛けることはない。
- ※家庭用分電盤の点検は電力会社が法令に基づき4年に1回無料で行います。

自分で判断できないときは
家族や知人に聞いてみる

家族や知人に相談しましょう。



「家族などに聞いてみる」と言うと阻止される



「相談すると逆に心配をかけることになる」「今なら特別価格で安くできる」などと言われることがある。

その場で契約しない

悪質な事業者は消費者を焦らせて、冷静な判断ができない状態で契約を持ちかけます。その場では契約しないようにしましょう。

「契約はしない」と告げても居座り続ける



「契約はしない」と告げても居座ろうとすることがある。

退去しないときは警察に連絡する

「帰ってください」と退去を要求しても居座り続ける時は、警察に連絡しましょう。

その場で高額な契約を締結



さらに「別の箇所も修理が必要だ」などと勧誘され次々に工事契約をさせられ、トラブルの被害総額が大きくなることもある



被害にあわないために

① 突然の電話や訪問に注意

書面による事前通知がなく電話や訪問で分電盤の点検の話が出たら点検商法を疑いましょう。

② 固定電話の設定を工夫

固定電話を留守電設定にすると不要な勧誘を受けることが少なくなります。自動通話録音機を設置することも有効です。

③ その場で契約しない

不安をおおられたり強い言葉で要求されたりしてもその場で契約しないようにしましょう。

④ 家族や知人に相談する

対応が難しいと感じた場合には、家族や知人などに相談しましょう。

⑤ 警察を呼ぶ

契約を断っても居座ったり脅されたりした時は警察を呼びましょう。

⑥ 消費生活センターに相談する

訪問した事業者と契約してしまったときでもクーリング・オフできる場合があるので早急に消費生活センターにご相談ください。

分電盤の点検商法に関するトラブルで不安や疑問を感じたら、一人で悩まずあきらめないで

練馬区消費生活センター

にご連絡ください

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

☎～☎ 曜日 午前9時～午後4時30分
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)

きちんと知ろう！ 薬と薬局のこと

病院から処方されたり、ドラッグストアで購入したりする「お薬」。
飲み方、飲み合わせなどを知り、そしてお薬を扱う「薬局」のことを正しく
知ってこそ効果があります。
今回は、知っているようで、知らない「お薬」のことを考えてみました。



■ お薬には、2種類あるって知ってる？

①「医療用医薬品」と②「市販薬（OTC医薬品）」
の2種類です。

- ①…医療機関で医師がその人の病気、症状、
体質などを考えて処方するもの
- ②…症状に合わせて薬局などで購入できるもの

■ 薬の服用のタイミングって知ってる？

- 食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事
の1時間～30分前）
- 食 後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の
あと30分以内）
- 食 間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）
- 就寝前：寝る30分くらい前
- 頓 服：発作時や症状がひどいとき

■ 正しい飲み方って知ってる？

飲み薬はコップ1杯の水またはぬるま湯で飲みましょう。

★水の量が少ないと…薬がのどや食道に引っかかり、炎症を起こすことがあり
ます。特にカプセルはくっつきやすいので注意しましょう。
また、薬の吸収が低下したり遅くなったりすることもあります。



★水以外の飲み物で飲んでもいい？…酒類やジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用
で、効果が変わることや副作用が起きることもあります。

★粉薬が苦手…医師や薬剤師に相談しましょう。同じ成分の錠剤やカプセル錠がないか確認してもらえ
ます。また、オブラートやカプセル、服用ゼリーなどに入れて飲む方法もあります。

★錠剤やカプセルが飲みにくいので、砕いて飲んでもいい？…

嚙んだり砕いたりしないでください。表面がコーティングされている錠剤やカプセルは、
有効成分が少しずつ溶け出す、あるいは胃ではなく腸で溶けるように作られています。
また、苦みの強いものを飲みやすくする機能もあります。カプセルを外して飲まないよう
にしましょう。

飲みにくさを感じたら、薬剤師に相談しましょう。

★症状が治まってきたから、量を減らしたり、服用をやめたりしてもいい？…

自分の判断で薬の量を加減すると、効果が出なかったり、副作用が現れたりすることが
あります。決められた量と期間を守ることが必要です。

また、症状が治まったからといって服用をやめると、再発や完治しないことがあるので、
医師や薬剤師に相談しましょう。

★飲み忘れたときはどうしたらいい? …

飲み忘れに気が付いたら、すぐ飲むようにしましょう。
ただし、次の飲む時間が近づいている場合は、その分は飲まずにその次からいつものように飲み、2回分をまとめて飲まないようにしましょう。

ただし、利尿剤、糖尿病薬、便秘薬、睡眠薬などは、対応が異なります。

▶薬を受け取るときに、「飲み忘れたとき」の対策を相談してみましょう。



薬の体への影響を考えてくれるって知ってた?

複数の病院が処方した薬を服用する場合、飲み合わせが悪いと効果が得られなかったり、同じ薬が処方されている場合は体に悪い影響を及ぼしたりすることがあります。

食品やサプリメント、市販薬の中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあるので注意しましょう。

▶「お薬手帳」などを提示し、処方された病院・クリニックの医師や薬局薬剤師に相談しましょう。

★避けた方がよい組み合わせ(例)

「ワルファリン(血を固まりにくくする薬)」

⇔「納豆」、「青汁」、「クロレア食品」

「カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)」

⇔「グレープフルーツジュース」

「風邪薬」⇔「酒類」

「眠気防止薬」

⇔「カフェインを含む飲料(コーヒーやエナジードリンク等)」

お薬手帳やかかりつけの薬局の意外なメリット、知ってる?

お薬手帳を1冊にして、薬局も一つにすることで、様々なメリットがあります。

- ・ 複数の病院、診療科を受診している場合、薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかチェックしてもらえる
- ・ 一緒に服用する数種類の薬の一包装を提案
- ・ 飲みにくさ・飲み残し・飲み忘れなどを防ぎ、効果が出やすい方法を医師と連絡を取りながら提案してくれる(例:飲みにくい錠剤を液剤にする、飲む回数を減らす提案など)

知恵袋

★ブラウンバック運動

自宅に残っている薬を薬局に持って行くことで、有効期限などの服薬管理をしてもらえる。

→服用期限切れの薬は廃棄してくれる

→使用可能な薬剤については、必要に応じて処方日数を調整するように医師に提案してくれる

→残薬を考慮し、必要に応じて医師に処方日数の調整や服用しやすい方法の提案をしてくれる

★セルフメディケーション税制

薬局やドラッグストアなどで、税制対象のOTC医薬品(市販薬)を購入した場合、確定申告の際に所得控除ができる制度。

対象商品:商品箱にセルフメディケーション対象識別マークがあるもの(レシートに「☆」などの印字がある)

※医療費控除との併用はできない

★緊急避妊薬

2026年2月2日からは、薬局やドラッグストアで薬剤師から購入できるようになった。ただし、①本人しか購入できない②その場で必ず飲むこと③3週間後に検査や受診をする必要がある④産婦人科と連携している薬局であることなどの条件がある。

※練馬区薬剤師会は、この薬を扱っている練馬区内の薬局・薬店を検索できるサービスを提供している。



報告 消費者教室を開催しました

講座名：命を守る 命をつなぐ～すぐに役立つ防災知恵がくろ
 実施日：令和8年2月26日
 講師：生活アドバイザー 金瀬 千里 氏



防災ですぐに役立つ具体的なアイデアについて学びました。

参加者の声
 ☆講義を参考に防災グッズを揃えたい
 ☆実行しやすいアイデアで良かった

講座名：豊かな老後のために知っておきたいお金の話
 実施日：令和8年3月5日
 講師：J-FLEC派遣講師 川口 貴文 氏




セカンドライフの過ごし方・終活・贈与・相続・金融トラブルに合わないための基礎知識を学びました。

参加者の声
 ☆遺言書を書く理由が分かった
 ☆相続について参考になった

案内

練馬区消費生活センターの出張講座 —講師：消費生活相談員—

内 容	点検商法などの悪質商法によるトラブルを未然に防ぐための講座や若者、障害者、高齢者に対する講座など、消費生活相談員がこれらの問題の現状や対応方法などをわかりやすく説明します。テーマ設定についてはお気軽にご相談ください。
対 象	・ 練馬区内の町会、自治会、学校、福祉施設など ・ 民生委員、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域のボランティア、サークルの方々の集会など ※10人以上の会合や集会を対象とし、個人への出張は行いません
実施日程等	月曜日から金曜日（祝休日・年末年始を除く） 午前10時～午後5時の間（講義時間は30分～2時間程度）
申込方法	専用の申込用紙に講座開催希望日時等の必要事項を記入の上、1か月前までに下記申込先にFAX、郵送、メールなどでお申込みください。申込用紙は練馬区のホームページからダウンロードできます。 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <input type="text" value="練馬区 講師派遣"/> <input type="button" value="検索"/> <div style="text-align: right;">QRコードはこちら </div> </div>
費 用	無料
そ の 他	会場確保、設置、会議運営、受講者の募集は各申込団体で行ってください。
申 込 ・ 問 合 せ 先	経済課消費生活係（消費生活センター） ☎03-5910-3089（祝休日・年末年始を除く 月～金 午前8時30分～午後5時15分） FAX 03-5910-3440 電子メール SYOHI@city.nerima.tokyo.jp 〒177-0041 練馬区石神井町2-14-1 石神井公園区民交流センター内

※【ぷりずむ】の録音版・点字版（視覚障害者用）を制作、貸出ししています。詳しくは「NPO法人点訳・音声訳集団 一步の会」TEL・FAX 03-3577-5666

広告 下記広告の内容に関するお問合せは、区では受け付けておりません。直接広告に掲載されている連絡先へお願いします。



お家の修理 リフォーム ご相談下さい

外壁 屋根 塗装 屋根葺き替え 雨どい 門扉 フェンス ポスト 電気 防犯
 雨漏り 水道 キッチン 浴室 トイレ 洗面所 サッシ ガラス 戸車 網戸
 錠前 補助錠 給湯器 照明器具 インターホン 床 壁 天井 手すり ドア
 その他 家の事なら何でもご相談下さい、見積無料です。

株式会社 東京練馬ホームサービス ☎0120-199-961

担当者 渡邊孝治 増改築相談員No241024 2級建築施工管理技士 住環境福祉コーディネーター2級
 携帯 090-5331-3112

東京ホームサービスグループ 1964設立 創業62年