

消費生活 相談

「健康食品」はあくまでも健康を補助するためのもの。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養が大事です！

【問い合わせ】消費生活センター（産業政策課内 ☎287-0858）

一般的に健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことです。健康食品にはさまざまなものがありますが、国の制度に基づき機能性等を表示できる「特定保健用食品（トクホ）」、「栄養機能食品」および「機能性表示食品」と、それ以外の「その他健康食品」に分けることができます。「その他健康食品」は、機能性等を表示することはできません。広告等で、機能性の効果を暗示した魅力的なキャッチコピーや「利用者の体験談」等を使って、間接的にアピールしていることがありますが、その効果や安全性は、必ずしも保証されているわけではありません。

健康食品はあくまでも健康を補助するために摂取するものです。健康食品に頼らずに、可能な限りバランスの良い食事を取るよう心掛けましょう。

【健康食品の分類】

食 品		医 薬 品
健康食品	一般食品	医薬部外品を含む
国の制度に基づき機能性等を表示	保健機能食品のような機能性等を表示できない	
保健機能食品 特定保健用食品（通称「トクホ」） 栄養機能食品（マークなし） 機能性表示食品（マークなし）	その他健康食品 サプリメント 栄養補助食品 健康補助食品 自然食品 など	

？ 健康食品を購入するときのポイントは？

- ▽広告のキャッチコピーや利用者の体験談をうのみにせず、自分自身で製品中に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べる。
- ▽知人などから得た情報は、販売業者の宣伝に過ぎない内容ではないか、正確な情報を確かめる。
- ▽製品の個別成分の含有量や製造者、問い合わせ先が明記してあることを確認する。
- ▽自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談する。

！ インターネット通販には注意が必要！

違法な健康食品として公表された製品の大半が、インターネットを介して入手されています。インターネット通販では、購入前に製品の品質を十分に確認することができません。インターネットで製品を購入する際には十分に注意しましょう。

☎ トラブルに遭ったらすぐに相談を！

困ったときや不安を感じた場合は、一人で悩まずに、すぐに**消費生活センター（☎287-0858）**や**消費者ホットライン（☎188）**へ相談しましょう。

当（☎282局17111内線1131）11333

■**問い合わせ**
 水戸北年金事務所（☎231局2283）、保険課医療保険担当（☎282局17111内線1131）11333

▼**失業による特例免除**：雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票等の写し（ハローワーク等の公的機関が交付する、失業の事実が確認できる証明書等）

▼**学生納付特例制度**：学生証のコピー（両面）または在学証明書（原本）

■**保険料免除・納付猶予を申請するには**
 年金番号が確認できる書類（年金手帳、基礎年金番号通知書等）が必要です。また、次の場合は必要書類をご用意ください。

◆**令和5年度の免除・納付猶予の申請は、7月3日（月）から**
 令和5年7月分から令和6年6月分までの期間を対象として審査を行います。学生の場合は、4月分から翌年3月分までの在学期間を対象とした「学生納付特例制度」の申請が可能です。なお、申請可能期間については、申請時点の2年1か月前の月分までとなります。

◆**保険料を納めることが難しい場合は、手続きにより免除等を受けることができます。** 審査の結果承認された期間は、年金の受給資格期間に含まれますが、年金額は、保険料を全額納めた時と比べて少なくなります。納付猶予期間は、後から追納で納付した場合のみ、年金額に反映します。

◆**国民年金「ご存じですか？」「国民年金保険料の免除・納付猶予制度」**
 国民年金第1号の被保険者は、毎月の保険料（令和5年度は1万6520円/月）を納める必要があります。保険料を納め忘れの状態、万が一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合がありますので、ご注意ください。