

# 保 健 案 内



## 健康講座⑩ ストレッチ体操 ～自宅で簡単に無理なくできる～

ストレッチは、「肉体的・精神的な緊張を解消することによる老化予防」「疲労の回復を早め、治癒能力を向上させる」「体の柔軟性を向上させ外傷などを予防する」などの効果があります。この機会に室内でできる運動・ストレッチを始めてみませんか。

- 日 時** 2月17日(水)・24日(水)午前9時45分～正午  
※原則、2日間参加してください
- 場 所** 「グリーンアリーナ」柔道場
- 内 容** 新井恵子さん(健康運動指導士)による運動指導
- 対 象** 市内在住で運動に関心のある方  
※平成21年7月に参加していない方
- 定 員** 50人(先着順)
- 持 ち 物** 運動しやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)
- 申し込み** 1月15日(金)から直接または電話で保健センター

## 健康講座⑨ ガッテン! 食事バランス

「好きなものを好きなだけ楽しく食べたい」と誰もが思っています。現在の食事を少しだけ工夫すれば、より食事のバランスがよくなり健康を保つことにつながります。皆さん一緒に考えてみませんか。

- 日 時** 2月9日(火) 午前9時30分～11時30分
- 場 所** 保健センター
- 内 容** ○管理栄養士による食事についての講話  
○グループワーク
- 対 象** 市内在住で食事に関心のある方
- 定 員** 25人(先着順)
- 持 ち 物** 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)
- 申し込み** 1月15日(金)から直接または電話で保健センター

## くらしの110番情報

### テレビショッピングに関するトラブル

#### 【事例】

テレビショッピングで指輪とイヤリングを購入したが、届いたものはテレビで見たとときより品質が悪く、イメージと違う。業者に伝えると「電話での申し込みを受け付けた時に、返品できないことを伝えている。その時の記録もある」と言われた。申し込みだときどきのやりとりはよく覚えていないが、やはり返品できないのか。

テレビショッピングとは、テレビを媒体にした通信販売のことで、消費者が不意打ち的な勧誘を受けることがなく、じっくり考えて購入の申し込みができることから、クーリング・オフ(無条件解約)制度の適用はありません。

しかし、テレビショッピングは放送時間の制約などにより、返品可否やその条件などの重要な情報画面がすぐに消えてしまい、表示内容を十分に理解できないことがトラブルの一因になっています。

#### 【通信販売の返品に関するルール】

「返品ができる、できない」というトラブルを防ぐため、特定商取引に関する法律が改正(平成21年12月1日施行)され、「返品可否」「返品の条件」「返品にかかる送料負担の有無」を広告に表示していない場合は、商品などを受け取った日から8日以内であれば、送料を消費者が負担することを条件に返品(契約の解除)が可能となり

ました。

ただし、「商品到着後5日以内に限り返品可」などと表示をしている場合は、それに従わなければなりません。

#### 【アドバイス】

①申し込み前に、商品のサイズなどはメモをとりましょう。また、使い方や使用上の制限をよく確認しましょう。

②実際の商品がイメージと違った場合などに、返品ができるか、できる場合はその期間も必ず確認しましょう。返品できる場合であっても、使用したら返品できないなどの条件が付いている場合がありますので注意が必要です。

③注文したときには、その日時、業者の連絡先、商品名、購入金額、引き渡しの時期、返品条件を必ずメモに残しておきましょう。電話での申し込みの場合は受け付けたオペレーターの名前も書いておくようにしましょう。

契約や商品・サービスなど、消費生活に関するトラブルでお困りの際は、お近くの消費生活相談窓口にお問い合わせください。

#### ▼問い合わせ

埼玉県消費生活支援センター春日部  
☎048-734-0999または  
生活課市民生活担当(内線2502)