ホットな消費者ニュース　２０２６年１０月号

パーソナルトレーニング中のけがに注意！



相談事例

パーソナルトレーニングジムで24回コース（約13万円）を契約した。3回目のトレーニング中に首の痛みと違和感を訴えたが、トレーナーに十分取り合ってもらえず、そのまま運動を続けた。
翌日、医療機関を受診したところ、首の血管に異常が見つかり、16日間入院した。

けがを防ぐために

- パーソナルトレーニングでは、健康状態や運動能力に応じたプログラムが作成されるため、自身の体調や既往歴、痛みなどを明確にトレーナーへ伝えることが大切です。
- 体調の変化や違和感、痛みなど気になることは、トレーニング前後や実施中を問わず、速やかにトレーナーへ相談しましょう。
- トレーニング中に声を出しにくい場合に備え、痛みや異変を伝える方法を事前に確認しておきましょう。
- 不安や痛みを感じた場合は無理に続けず、いったん中止してトレーナーと相談し、トレーニング内容や方法を見直しましょう。
- 自分の体力や体調に合わせ、無理のない範囲でトレーニングを行いましょう。
- 無人ジム等やグループ指導のトレーニングでは、正しいトレーニング方法や機器・器具の使用方法を確認して、適切なトレーニングを行いましょう。

家族や地域での見守り

その違和感、契約トラブルのＳＯＳかも・・・

相談事例

ケアマネージャーからの相談があり、訪問先の独居女性宅を訪問した際に、様子が違ったので、「何かあったの？」と尋ねたが、「何もない」とごまかしていたそうだ。周りを見てみると、未開封の段ボールと請求書が何通も山積みになっていて、「これはどうしたの？」と尋ねてみると、言いにくそうに、「何かわからないが次々にいろんな品物が送られてきて請求書も何枚も届く。品物はいらないのに･･･」と話したそうだ。
請求書に載っている会社名をネットで調べたところ、健康サプリの定期購入の品物だった。すぐに販売会社に電話して解約を受け付けてもらえたが、この会社以外にも、30社くらいの商品や請求書があるとのことだ。
どのように対処すればよいだろうか。（地域包括センターの担当者からの相談）

アドバイス

★落ち着いて、ゆっくり、ご本人（契約者）の話を聞きましょう。
★通信販売での解約や返品は販売会社の規約に基づくので、販売会社ごとに注文状況や解約条件を確認しましょう。
★スマホの普及により、高齢者でも簡単に注文ができるようになりました。定期購入と気づかずに注文し、解約方法もわからず、相談をするのが恥ずかしいと感じ、SOSを出せずにいる事例が見受けられます。ご家族や身近な方の違和感に気づいた際には、さりげなく、声をかけてみましょう。困った時には消費生活センターへ相談してください。

●各消費生活センターの相談窓口●

福岡県092－632－0999(日曜日も電話相談可)
吉富町0979-33-7051(火・金曜日9:00～16:00)
上毛町0979-33-7052(　〃　)
※相談中、相談員離席中の場合は各役場へ転送されます。

事例提供：福岡市消費生活センター、飯塚市消費生活センター
発　　行：福岡県消費生活センター