

事故を防ぐために

- ① 自分の健康状態や持病で健康器具が使用できるかなど、購入については慎重に考えましょう。また、あらかじめ保管場所を考えてから購入しましょう

テレビショッピングなどの宣伝では、健康器具を使ってはいけない症状の人などの細かい注意事項が流れない場合があります。持病や病気になったことがある人はその健康器具が使用できるか、医師に確認してから購入しましょう。

- ② 取扱説明書等にかかれた使用方法を守りましょう

取扱説明書をよく読んで、使用方法を守って使用しましょう。慣れた頃に自己流の方法で使用してけがをした事例もあります。

また、周りに子どもなどがいないか、周囲を確認してから使用を始めましょう。

- ③ その時の体調を考えて、自分の体力以上の運動は避けましょう。また、運動中に異常を感じたら、すぐに中止しましょう

ノルマを決めると自分の体力以上の運動になる場合もあるので、けがをするおそれがあります。体調にあわせて無理のない程度に運動しましょう。使用中に体や健康器具に異変を感じたら、すぐに使用を中止しましょう。体調不良が続く場合は、医療機関を受診しましょう。

- ④ 取扱説明書などの書類は必ず保管しましょう

使用方法などの問い合わせや、返品をしたい場合に、取扱説明書や領収書などを処分してしまっていて連絡ができない事例もあったため、関連する書類はきちんと手元に保管しておきましょう。

●本内容は、独立行政法人国民生活センターホームページ内の「くらしの危険」コーナーにてダウンロードできます。

<http://www.kokusen.go.jp/kiken/index.html>

●本内容の詳細は、独立行政法人国民生活センターホームページに掲載しています。

<http://www.kokusen.go.jp/>

「くらしの危険」は、全国の消費生活センター、医療機関等から収集した情報をもとに、被害や事故の未然防止・拡大防止のために作られています。
 特定の商品・サービス等を推奨するものではありません。
 商品やサービス、設備によって起きた事故の情報を最寄りの消費生活センターにお寄せください。
 無断転載はお断りいたします。



独立行政法人
国民生活センター

〒252-0229 神奈川県相模原市中央区弥栄3-1-1 TEL.042(758)3165 ●2012年8月発行

デザイン＝独立行政法人国民生活センター商品テスト部

くらしの危険 Number 308

家庭用健康器具でけが

自宅で簡単に運動できる家庭用健康器具は、テレビショッピングやインターネット、ホームセンター等で販売されており、手軽に手にいれることができます。

しかし、「健康に良いと聞いて使ったら腰痛になった」「ゴム製の器具で目を打って視力が落ちた」などの相談が寄せられています。

購入前・使用前には自分の健康状態でその健康器具を使用できるか、医師等にあらかじめ確認しましょう。



家庭用健康器具による事故の概要

PIO-NETには、家庭用健康器具に関する相談が多く寄せられています。表示が不十分であったことによりけがをした事例や、持病がある人が使用した事例、使用上の注意が不足

している事例など、内容はさまざまです。多くの方は医者にかからず軽症でしたが、中には骨折をしてしまった人もいます。

こんな事故が起きています

ケース 1 脊椎の病気で通院中だが、医者からストレッチ運動をしたほうがよいと言われたので、テレビショッピングで金魚運動ができる健康器具を買った。

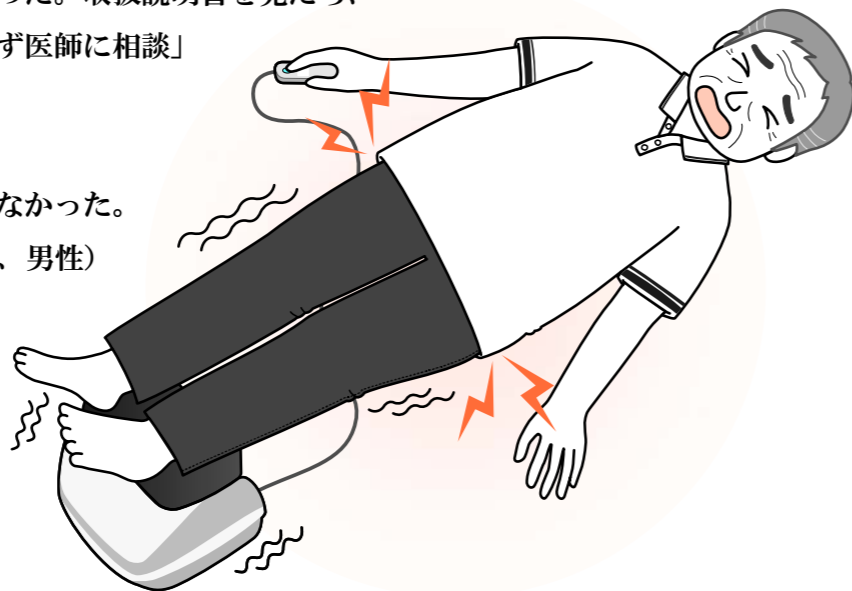
1回目の使用で腰が痛くなった。取扱説明書を見たら、

「背骨に異常のある人は必ず医師に相談」と書いてあった。

しかし、テレビ放送時には

そのようなことは言っていなかった。

(70歳代、男性)



ケース 2 ベルトマッサージ器に一番長いベルトをセットして使用したところ、真後ろに器具ごと倒れて頭を打ち、救急車で運ばれた。本来は背中にたすきがけをして使用するものだが、取扱説明書にはその説明や図などはなかった。

(70歳代、男性)

ケース 3 3ヶ月前にテレビショッピングで買ったフィットネス器具を使用したら、腰痛になった。返品しようと思ったが、領収書や保証書等の書類を全て捨ててしまっており、どこから購入したかも分からない。

(30歳代、男性)



ケース 4 運動不足を解消しようと、乗馬型の健康器具を買った。朝晩15分ずつ使用すると健康によいと聞いたので使用したところ、半年くらいで腰痛になった。

(70歳代、女性)

家庭用健康器具の危害に関する相談の概要

国民生活センターには、家庭用健康器具による危害・危険情報が2007年～2011年度までに290件寄せられています。

被害者の年代は40歳以上の方が7割近くを占め、約3割は60歳以上でした。

健康器具はさまざまな種類があり、器具によって使用する部位が違うため、種類ごとにさまざまな症状が出ています。最も多いのは「ルームランナー」によるけがです。

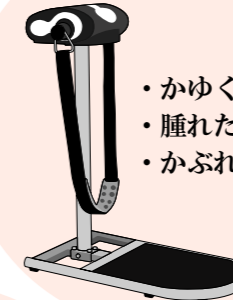
●器具別の主な危害内容

ルームランナー



- ・転んですりむいた
- ・関節痛になった

ベルト型振動器具



- ・かゆくなった
- ・腫れた
- ・かぶれた

EMS器具



- ・かぶれた
- ・気分が悪くなった
- ・やけどした

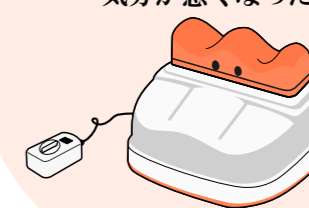
乗馬型器具

- ・腰痛になった
- ・気分が悪くなった
- ・すりむいた



金魚運動器具

- ・腰痛になった
- ・気分が悪くなった



家庭用健康器具の保有・使用実態に関するアンケートより

国民生活センターでは、インターネット上で、家庭用健康器具の保有・使用の実態について、全国の20歳以上の男女1000人にアンケート調査を行いました。(2012年4月実施)

○購入・入手前に商品情報を確認した人は約4割しかいませんでした。

また、使用前に商品の注意書きなどを確認した人は6割でしたが、そのうち半分の方は注意表示について覚えていませんでした。

○週に1回以上定期的に器具を使用している人は約6割でした。「飽きた」「思うような効果が得られなかった」という理由で使用しなくなった方がいました。

○約4割の人が器具の保有・設置で困っていました。理由は「邪魔である」が9割と圧倒的でした。