

くらし



消費者四つの権利

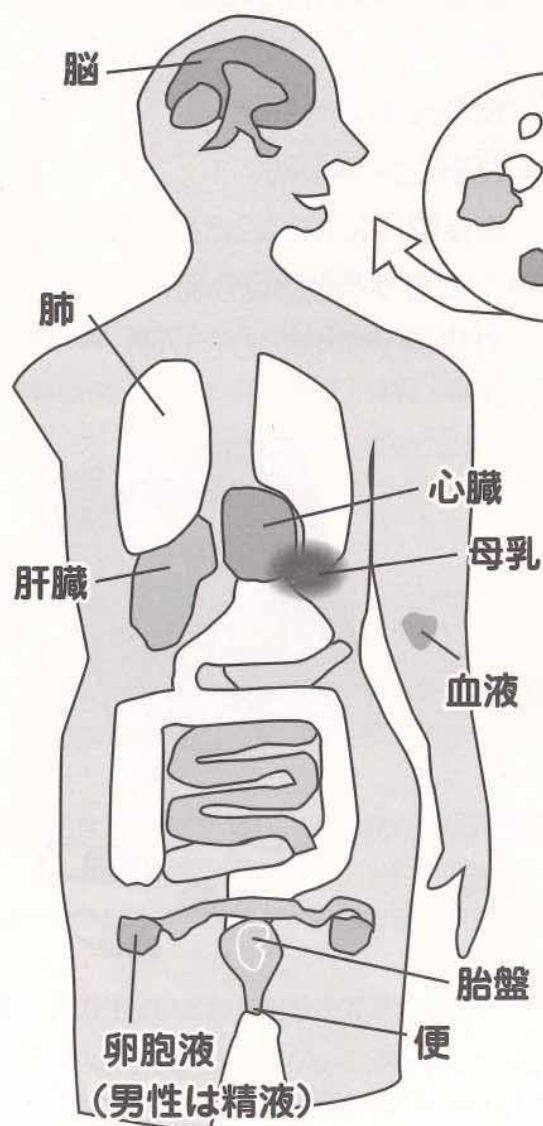
第 46 号

令和 8 年 3 月・発行

四街道市消費者友の会

～プラスチックの利便性とリスク～

心臓・脳・肺・・・様々な場所から検出報告!!



空気中に浮遊する
プラスチック

飲料・食品容器や
水産物を通しての
プラスチック

今や私達は多くのプラスチックに囲まれた便利な生活をしていますが、近年、海に流れ出たプラスチックを体内に取り込んだ魚・貝類を食べたり、空気中に浮遊している微細なプラスチックを吸い込んだりすることで人体に入り込むと考えられている。

日常生活の中で少しでもリスクを減らすために私達に出来ることは？

- ①プラスチック製品使用を極力減らす様努力する
- ②プラスチック製保存容器に入った食品、コンビニ・スーパーで買った弁当等は耐熱ガラスや陶器製の容器に移して温める
- ③使用したプラスチックは必ず決められた方法で処分する

(朝日新聞2025年7月15日付の記事を参考に独自に作成)

～ 薬とのつき合い方 ～

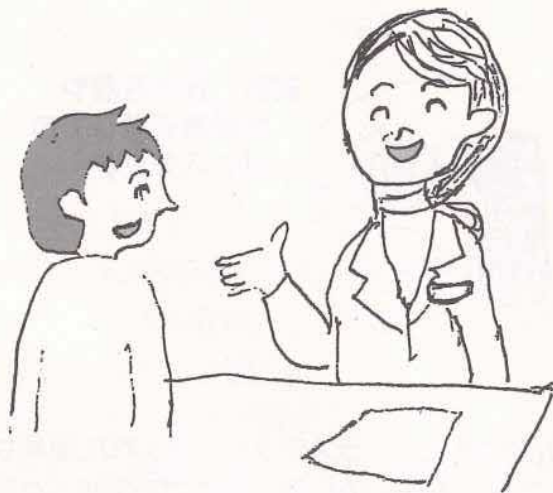
薬の種類には・・・

①医療用医薬品

医療機関で医師がその人の病気・症状・体質・年齢などを考えて処方する薬で、薬局で処方箋により受け取ることができます。薬はあなただけの薬です。症状が似ているからと、絶対に他人にあげないでください。

②OTC医薬品

薬剤師などによる情報提供を踏まえて、症状にあわせて薬局などで購入できる市販の薬。



薬は正しく保管しましょう

●湿気、日光、高温を避けて保管

◎使用期限が過ぎた古いOTC医薬品は、未開封でも捨てましょう。医療用医薬品で飲み残しがある場合は、薬局に相談しましょう。

(参考資料：「知っておきたい薬の知識」厚生労働省・日本薬剤師会)

☆薬の正しい使用法

㊦説明書をよく読みましょう

副作用や保管上の注意が書かれているので、よく読んでから使う習慣をつけましょう説明書は保存し、すぐ読めるようにしましょう

㊦薬を飲むタイミングを守りましょう

◎食前：食事の約1時間から30分前

胃の中に食べ物が入っていない時

◎食後：食事の後約30分以内

胃の中に食べ物が入っている時

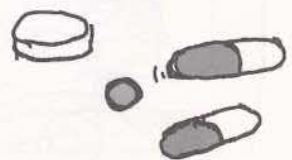
◎食間：食事の約2時間後

食事と食事の間

※食事中に飲むことではない

◎就寝前：就寝する約30分前

◎頓服：発作時や症状のひどい時



9月11日(木)の定例会で、千葉県健康福祉部薬務課 薬事アドバイザーの石井公子氏に出前講座「薬との付き合い方～効能と副作用(リスク)」のテーマでお話しいただきました。

薬事アドバイザーは、お薬に関する疑問や悩み等、お電話で相談にのって頂けるそうです。

友の会50周年を迎えて

四街道市は昭和49年から消費者モニター（2年間）制度が始まり、終了後「モニターで学んだことを、このまま終わらせずに消費生活の勉強をしたい…」と思う人達で昭和52年4月に発足しました。

これまで、衣・食・住の生活全般から、ゴミ・水などを含む環境問題・高齢者問題等々、消費者の視点にたっって学んできました。

昭和55年、ヨーカドーとのレジ袋辞退運動開始、廃油からの石けん作り、産業まつり（消費生活展）での発表等、多岐にわたり活動して来ましたが、会員の高齢化・会員数の減少に伴い、今までのような活動をすることが困難になって来ています。この4月で50周年を迎えるのを期に一区切りとし、新たに活動範囲は狭くなりますが、学びは継続していきたいと思ひます。



薬・プラスチックについて「産業まつり」消費生活展でアンケートをお願いしました。

薬について

- | | | |
|-------------------------------|---------|---------|
| ①薬を貰う時は必ずお薬手帳を持っていますか？ | はい 147人 | いいえ 24人 |
| ②薬を貰った時にどんな副作用があるか確かめますか？ | はい 137人 | いいえ 34人 |
| ③薬を飲むタイミング（食前・食間・食後）を守っていますか？ | はい 137人 | いいえ 34人 |
| ④ジェネリックとはどんな薬か知っていますか？ | はい 158人 | いいえ 12人 |

プラスチックについて

- | | | | |
|---|---------|---------|--------|
| ①空気中に浮遊しているプラスチックがある事を知っていますか？ | はい 95人 | いいえ 72人 | 無回答 4人 |
| ②プラスチック製容器に入った食品をレンジで加熱することによって添加剤が溶けることを知っていますか？ | はい 132人 | いいえ 37人 | 無回答 2人 |
| ③食品は耐熱容器に移してから温めていますか？ | はい 143人 | いいえ 26人 | 無回答 2人 |
| ④出来るだけプラスチック製品の使用を減らすよう心がけていますか？ | はい 131人 | いいえ 35人 | 無回答 5人 |

あなたの住まいと年齢を教えてください

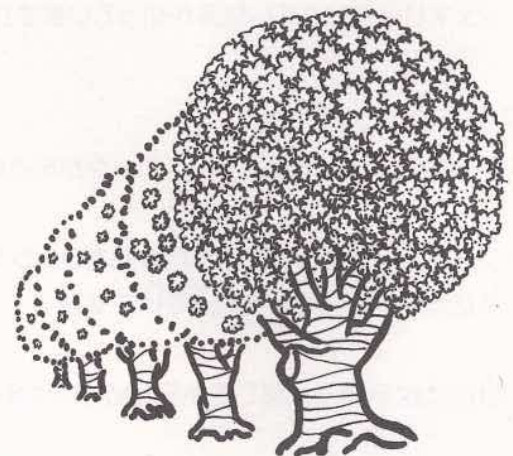
市内 97人 市外 27人 無回答 47人

20代未満 8人 30代 13人 40代 21人 50代 21人 60代 21人 70代 78人 無回答 9人

☆皆さん、色々関心を持って生活されている事が分かりました。
これからもしっかりとアンテナを張って生活していきましょう!!

令和7年度の活動報告

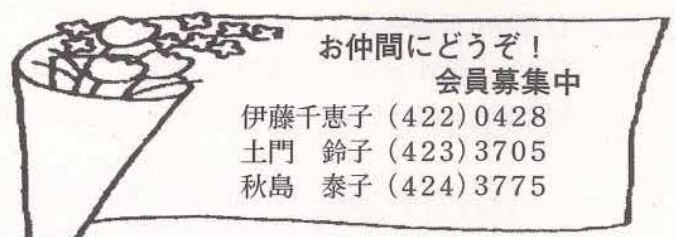
- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 4月4日(金) 会計監査 | 8日(土) 「産業まつり(消費生活展)」 |
| 8日(火) 総会資料作成 | 9日(日) 「産業まつり(消費生活展)」 |
| 11日(金) 総会資料印刷 | 13日(木) 下水道会議 |
| 24日(木) 第49回総会 | 17日(月) 消連協会議 |
| 5月8日(木) 定例会 | 27日(木) 定例会 |
| 21日(水) ゴミ対策会議(クリーンセンター内) | 12月11日(木) 定例会 |
| 6月12日(木) 定例会 | 15日(月) 消連協会議 |
| 出前講座「認知症の原因と予防改善法」 | 22日(月) 屋外広告物審議委員会(プラザ菜の花) |
| 7月10日(木) 定例会 | 令和8年 |
| 22日(火) 消連協会議 | 1月9日(金) 広報「くらし」作り |
| 30日(水) 第48回産業まつり幹事会 | 16日(金) 広報「くらし」作り |
| 8月19日(火) 第48回産業まつり実行委員会 | 22日(木) 定例会・新年会 |
| 20日(水) LPガスお客様相談所委員会(ズーム) | 広報「くらし」作り |
| 9月11日(木) 定例会 | 23日(金) 広報「くらし」作り |
| 出前講座「薬との付き合い方～効能と副作用(リスク)」 | 2月12日(木) 定例会 |
| 16日(火) 消連協会議 | 市長との懇談会 |
| 30日(火) 第48回産業まつり出店者会議 | 3月11日(水) 広報「くらし」校正 |
| 10月15日(水) 下水道会議 | 12日(木) 定例会 |
| 16日(木) 広報部産業まつり(消費生活展)用パネル作成 | 3月末日 広報「くらし」発行 |
| 20日(月) 消連協会議 | |
| 21日(火) ゴミ対策委員会 | |
| 23日(木) 広報部産業まつり(消費生活展)用パネル作成 | |
| 30日(木) 定例会 | |
| 11月5日(水) 武道館の清掃「産業まつり(消費生活展)」 | |
| 7日(金) 産業まつり用バザー品搬入 | |



編集後記

長い間「くらし」を読んでいただきありがとうございました。今年度をもって「くらし」を最後とさせていただきます。この46年の間には、消費者の環境も複雑になってきていますが、アンテナをしっかりと張り賢い消費者になれる様、頑張っていきましょう!!

編集部



お仲間どうぞ!
会員募集中

伊藤千恵子 (422)0428
土門 鈴子 (423)3705
秋島 泰子 (424)3775