

春 2021
vol.56

紋白蝶
MONSHIROCHOU

春の訪れを告げる

日本だけでなく世界中に分布する小さな蝶で、英名は Small white。その名の通り、翅（はね）の地色は白色で数個の黒い紋があります。気象庁が年ごとの初見日を記録しているように、春を告げる指標ともされ、俳句の春の季語には「初蝶」という美しい言葉もあります。

くらし塾 きんゆう塾

特別対談

経済評論家

山崎 元

×

金融広報中央委員会委員
日本銀行副総裁

若田部昌澄

人生100年時代を豊かにするキャリアプランニングと金融リテラシー

コロナ禍での家計管理のポイントを学ぶ

人生100年時代 今からできるシンプル投資

新たな手口でさらに広がる！ 宅配業者を装った不在通知のSMS被害

花開け!!

経済評論家
山崎 元

北海道出身。1981年、東京大学経済学部卒業。三菱商事に入社し、その後、野村投信、住友信託銀行、メリルリンチ証券、UFJ総合研究所など12回の転職を経て、現在は、楽天証券経済研究所客員研究員、国家公務員共済組合連合会資産運用委員会委員、株式会社ベンチマーク代表を務める。『超簡単 お金の運用術』（朝日新聞出版）、『難しいことはわかりませんが、お金の増やし方を教えてください！』（共著、文響社）など著書多数。



特別対談



金融広報中央委員会委員
日本銀行副総裁
若田部昌澄

神奈川県出身。1990年、早稲田大学大学院経済学研究科修士課程修了。1994年、トロント大学経済学大学院研究科修士課程修了。1998年、早稲田大学大学院経済学研究科博士課程単位取得退学。2000年、早稲田大学政治経済学部助教授、2005年、早稲田大学政治経済学術院教授に就任。2017年、コロンビア大学経営大学院日本経済経営研究所客員研究員に就任。2018年より、日本銀行副総裁、金融広報中央委員会委員。

MASAZUMI WAKATABE

本対談は、距離の確保やマスク着用等の新型コロナウイルス感染防止対策を徹底したうえで実施しました。

- 02 特別対談 金融広報中央委員会委員
経済評論家 日本銀行副総裁
山崎 元 × 若田部昌澄
- 06 教えて！知るぽると
公的医療保険の
「高額療養費制度」って何？
- 11 マンガ「わたしはダマサレナイ!!」
新たな手口でさらに広がる！
宅配業者を装った不在通知の
SMS被害
- 14 連載・エッセイ⑧
野菜と暮らす春夏秋冬ー春野菜
榊原道子
野菜料理家・フードコーディネーター
- 17 そこが知りたいくらしの金融知識
人生100年時代
今からできるシンプル投資
- 21 知るぽるとNEWS
中学生・高校生を対象とする
作文・小論文コンクール
入賞作品 のご紹介
- 22 特別レポート
第17回 金融教育に関する
小論文・実践報告コンクール表彰式
- 26 誌上セミナー
新型コロナによる
お金の新しい生活様式
家計管理のポイントを学ぶ
- 29 まなびや訪問
岡山県立西大寺高等学校
- 30 おたよりコーナー
漢字矢印パズル
- 31 都道府県金融広報委員会一覧
編集後記

人生100年時代を豊かにする キャリアプランニングと金融リテラシー

人生100年時代といわれる今、長い人生をより豊かに過ごすために、お金の知識を学び、自分に必要な資産を形成する重要性が高まっています。数々の企業での経験を踏まえ、個人の資産形成に必要な知識を伝える経済評論家の山崎元氏をお迎えし、若田部昌澄金融広報中央委員会委員（日本銀行副総裁）が対談を行いました。不確実な世の中だからこそ若い世代に学んでほしい金融リテラシーの必要性について、経済の専門家であるお2人が語り合いました。

人材価値を高める

キャリアプランニングとは

若田部 山崎さんは個人向けの資産運用について何冊も本をお書きになり、金融リテラシーの教育や啓蒙にも熱心に取り組まれています。そういった活動を始められた経緯を教えてくださいますか？

山崎 私は北海道の札幌で育ちましたが、どうしても東京に出たいと思っていました（笑）。一方、一番やりたい仕事のイメージは精神科医でした。

若田部 何かきっかけがあったのですか？

山崎 小・中学校のころからジークムント・フロイトの本を読むなど、人間の気持ちに興味がありました。今もそ

の興味は行動ファイナンスへの関心に生かされていると思います。でも、現役で東大理Ⅲは難しいと思い、経済学部をめざしました。卒業後は早く実際の経済に触れたくて、大手商社で為替のディーリング業務に就きました。その後は、転職を繰り返しながら、20代と30代は主にファンドマネージャーとして職業人生を歩んでいました。

若田部 その後、個人の資産運用に関心を持たれたのですね。

山崎 2000年ごろからです。それまで行ってきた年金運用などの機関投資の運用理論を、個人の資産運用に当てはめたら役に立つのではないかと考えました。

若田部 そうした活動をされてきた山崎さんと、人生100年時代をより豊

かに生き抜くために必要なキャリアプランニングや金融リテラシーについてお話ししていきたいと思います。まずは、自分の人材価値を高めるといいますが、いかがでしょうか。

山崎 人材価値は「能力＋実績」×「働ける時間」という関係でおおむね評価できます。能力も実績も得るには時間がかかり、だからこそ計画的に取り組むキャリアプランニングが意味を持ちます。

若田部 働ける時間を長く持つ若い世代には、ぜひ知っておきたいポイントになると思います。具体的にはどのようなことが必要でしょうか？

山崎 自分の「時間」と「努力」を有効に「投資」することです。投資の対象は、勉強や人間関係などさまざまです。自分がどのような分野で働いていくかを絞り込みながら、人材価値を上げていくとよい。

若田部 年齢的な目安はありますか？

山崎 年齢のめどを言いますと、28歳までに自分が働いていく分野を決め、35歳までにおおよそその人材価値を完成

させる。そして45歳からは、60歳を過ぎた自分は何をして、いくら稼いで、そこから何年働くのかというセカンドキャリアについて考え始めるとよい。

若田部 投資のように今自分が持っている時間やできる努力をなんらかの資産に変えていく。その資産はスキルであったりネットワークであったり人であったり。

山崎 その通りです。私は12回転職しながら、運用の専門家としての実績をつくりつつ自分の人材価値を完成させていきました。そして、将来も仕事を続けられるよう、42歳のときに働き方を変えることを考えました。企業に籍を置きながら並行して評論活動を行う「副業」の働き方を選択しました。この仕事は定年がないし、将来もマイペースで続けられます。企業から受け取る給与所得は減りますが、私は時間と発言の自由を確保できるし、企業側は、私の経験やノウハウを生かすことができます。双方にメリットがあるので、こうした働き方が交渉で合意できたのだと思います。今は働き方改革の流れの中で、企業が副業を認めるようになってきているので、会社勤めを続けながらやりたい分野を模索しやすくなりました。副業はまだ一般的ではないかもしれませんが、今後副業する人が増えて、いずれは、普通のことになるでし

よう。転職や副業の選択肢を持つておくことは、自分の可能性を広げるためにもよいことだと思います。

資産運用に必要な

二つの金融リテラシー

若田部 人生100年時代においては、自分の人材価値を高めつつ、「収入で得たお金を貯めて増やす」ことが非常に重要となりますが、その際必要となる金融リテラシーについてお話ししていきたいと思います。金融リテラシーと聞くと「難しいことをやるのでは？」と身構えてしまう人が多いように感じます。とくに若い人は。

山崎 学ぶべきことは、お金と付き合うための基本的知識や常識ですが、とてもシンプルなものですよ。収入を得て、計画的に貯蓄をし、資産を正しく運用して、リタイア後は資産を計画的に取り崩す。その際のさまざまな選択を間違わないために身に付けるべきこととして、前向きに向き合ってほしいです。

若田部 シンプルで単純なことは非常に大事なことだと思います。まずは、具体的に貯蓄についてのご意見はありますか。

山崎 老後に必要な貯蓄額について考える人がかなり増えました。しかし、世間で平均とされる数字を知っても正しい参考にはなりませんし、不安の解

消にはつながりません。平均より収入の低い人は将来平均より使わないのにこんなに必要なのかと心配になるし、平均より収入の高い人は将来平均より使うためこれで足りるのかと不安になるでしょう。

若田部 自分に合わせた必要貯蓄額を知っておくことが大切です。そういうことに気づき、具体的に考えることも金融リテラシーのアップにつながると思います。

山崎 おおよその貯蓄の目安としては、給与所得者は厚生年金があるので、手取りの15%~20%、個人事業主なら25%~30%くらいの貯蓄をしておきたいですね。

若田部 そして貯めたお金を増やすために資産運用をするわけですが、iDeCoやつみたてNISAなどの税制優遇制度によって、若い世代を中心に投資行動が変わりつつあります。

山崎 新型コロナウイルス感染症の拡大によって世界的に株価が大きく下落したとき、ネット証券の新規口座開設数が月間最高件数を記録しました。とくに若年層の増加が大きく、投資への関心が高まっているのですが、だからこそ、適切な情報を伝える必要があると考えています。

若田部 ただ、投資への関心の高さと身に付けている金融リテラシーのバラ

ンスが悪いと、リスクも高くなってしまうですね。資産運用において知っておくべき金融リテラシーはいろいろありますが、とくに必要と思われることは何でしょうか？

山崎 大きくは二つあります。まずは「損得計算」です。コストや利益の損得を数字で計算して理屈で考える知識です。例えば、年率1.5%の運用管理費を払うのと0.2%で済むのとは、20年間の運用でどれだけ違うのか。こういうことを常識として考えようとしないと、正しく運用ができません。

若田部 金融リテラシーが十分でない「たかが1%くらい」となってしまう、大きなコストが発生していることにも気づかないかもしれませんね。四則計算や複利計算、標準偏差が分かったよいのでしょうか、そういった計算を諦めてしまう人も少なくないように

思います。

山崎 日本人の数学に対する苦手意識にはすごいものがありますね。

若田部 それも金融リテラシーの広がりや妨げる要因の一つになっているのかもしれないですね。

山崎 二つ目は、株式、投資信託や保険などの金融商品は金融機関のビジネスとして販売されているという「大人の経済常識」です。ふだんの買い物なら、よい商品とはどういうものか知識を持ったうえで、自分が欲しい商品をイメージしながら、購入するか否かを慎重に検討するはずですよ。しかし金融商品の場合、売り手に言われるがまま購入してしまうケースがきわめて多い。その金融商品が「本当に必要なか」、「本当に得なのか」、「コストはいくらなのか」といったことまで考えがたどり着かないと正しい意思決定には



なりません。

若田部 先ほどの「損得計算」と同様に、こういうことを常識として身に付けないと正しい運用ができないということですね。

金融リテラシー浸透の障壁 その改善策とは

若田部 山崎さんのお話はどれも「なるほど！」と思う金融リテラシーなのですが、なかなか浸透していない印象を受けます。それは「お金のことを考えることすら良くない」という感覚が日本人には根強く残っており、それが資産運用などを素直に学ぶ障壁になっているように感じます。

山崎 多分にあると思います。教育関係者にもお金の話題に抵抗感を持つ人が小さくない割合でいます。そこを解きほぐすことは非常に重要です。

若田部 教える側の課題については、いろいろと考えるべき点がありますが、今の大人は金融リテラシーの必要性を意識してこなかった人も多いという状況から、教員も含めた大人への金融教育は急務と感じています。

山崎 学校で金融教育を行う際には、何をどれだけ教えるかといふのかという基本的なカリキュラムが必要です。学校で伝えるべき内容をできるだけ体系化し、精神論にかたよりがちなお金の

話を、小学校や中学校など、それぞれの段階で損得をきちんと理解させながら金融の社会的構造を教えることで、実践的な金融リテラシーが身に付いていくのではないのでしょうか。

若田部 学習指導要綱が改訂となり金融教育も取り入れられています。カリキュラムの充実と定型化、それに則した使いやすいテキスト、教員育成の三つの強化をできたらよいと思います。ところで、金融リテラシーを身に付ける方法として、若いときから投資を行うことはいかがですか？

山崎 少額でも実際に体験することで投資の仕組みが理解できますし、資産運用の感覚も養うことができます。投資は使える時間が長いのが大事なことで、若いときから始めるのはよいことだと思います。

若田部 日本では退職金を手にして初めて資産運用を始める人も多いという現状があります。

山崎 それはたぶん最悪の運用デビューのパターンです。金融リテラシーが十分でないにもかかわらずまとまったお金を手にして「自分は客である」という意識が強くなり、勧められる金融商品の情報を理解しないで購入してしまう人が少なくありません。手数料が高かったり、自分の望んでいたのとは違うリスクの高い商品を選ぶケースが

少なくない。

若田部 投資を始めたような人たちで思いがちなのは、投資の神様みたいな人がいて、神様のなことをやれば確実に儲かるのではないかと思うけど、それはありえないというのが第一原則ですよ。それでは最後にうかがいます。山崎さんにとってお金とは？

山崎 「自由を拡大する手段」であると思います。あくまで手段として、合理的に扱い、自分の目的に応じて使えばよい。

若田部 16、17世紀に活躍した英国の哲学者のフランシス・ベーコンは「お金は素晴らしい召使いであるが主人としては最悪だ」と言っています。お金はあくまでも道具であり、お金そのものにとらわれてはいけないということです。そして、お金にとらわれない生き方をするためには、お金のことを

よく知らなければならない。

山崎 お金があることでできることの範囲も広がるし、お金は悪いものではない。ただ、理想的にはまるで吸った息を吐くようにお金を使って、呼吸の際に空気を意識しないような感じで、お金のことを意識しない人生がよいのかもしれません。

若田部 それは最高ですね！人生は計画通りにはいかないけれど、不確実な世の中だからこそ、プランニングが重要となる。そして金融リテラシーがあれば、何が起こっても冷静に対処して最善を行うことができる。楽しい人生を生きるうえでキャリアアップランニングや金融リテラシーは不可欠なものです。これからも私たちが伝えていくべきことはたくさんありますね。本日はありがとうございます。





公的医療保険の「高額療養費制度」って何？

病気やケガなどで高額な医療費がかかった場合に、一定額以下に自己負担を抑えてくれるのが「高額療養費制度」です。

Q&A形式でいろいろな疑問にお答えします。

監修/佐佐木由美子(社会保険労務士/人事労務コンサルタント)
山田静江(ファイナンシャル・プランナー)

【図表1】医療費の自己負担割合

区分	自己負担割合
小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満	一般所得者は2割 現役並み所得者は3割
75歳以上	一般所得者は1割 現役並み所得者は3割

(出所) 監修者作成

自己負担の割合は、年齢や所得によって異なります【図表1】。この自己負担額が高額になり、ひと月(月初から月末まで)にかかった医療費がその一定の金額(自己負担限度額)を超え

日本では、「国民皆保険」といって、原則すべての国民に公的医療保険(会社員は会社の健康保険や協会けんぽ、自営業者は国民健康保険、75歳以上の後期高齢者は「後期高齢者医療制度」など)へ加入することが義務づけられています。そのため、病気やケガで医療費が発生しても、私たちはその一部を負担すれば済みます。

Q1

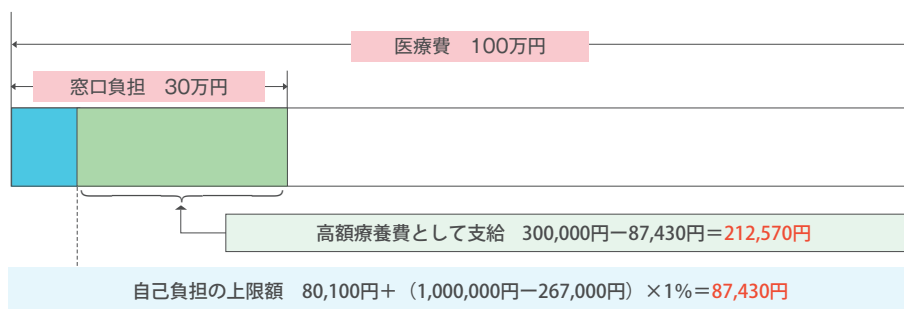
高額な医療費について、自己負担が補填される制度があると聞きました

A1

自己負担の上限額を超えた金額を支給する「高額療養費制度」があります

【図表2】高額療養費制度の仕組み

<69歳・年収約370万円～約770万円(3割負担)の人で
1か月に100万円の医療費(窓口負担30万円)がかかった場合>



(出所) 厚生労働省保険局「高額療養費制度を利用される皆さまへ」

た場合、「高額療養費制度」によって超えた金額分が支給されます。例えば、年収約370万円～約770万円の69歳の人がケガで入院し、100万円の

【図表3】高額医療費の自己負担限度額

< 69歳以下の上限度額 >

適用区分		ひと月の上限額(世帯ごと)
ア	年収約1,160万円～ 健保：標準報酬月額83万円以上 国保：所得901万円超	252,600円 + (医療費－842,000円) × 1%
イ	年収約770万円～約1,160万円 健保：標準報酬月額53万円～79万円 国保：所得600万～901万円	167,400円 + (医療費－558,000円) × 1%
ウ	年収約370万円～約770万円 健保：標準報酬月額28万円～50万円 国保：所得210万～600万円	80,100円 + (医療費－267,000円) × 1%
エ	年収156万円～約370万円 健保：標準報酬月額26万円以下 国保：所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税世帯	35,400円

< 70歳以上の上限度額 >

適用区分		ひと月の上限額(世帯ごと)	
		外来(個人ごと)	
現役並み	現役並み所得者Ⅲ 年収約1,160万円～ 標準報酬月額83万円以上 課税所得690万円以上	252,600円 + (医療費－842,000円) × 1%	
	現役並み所得者Ⅱ 年収約770万円～約1,160万円 標準報酬月額53万円～79万円 課税所得380万円～690万円	167,400円 + (医療費－558,000円) × 1%	
	現役並み所得者Ⅰ 年収約370万円～約770万円 標準報酬月額28万円～50万円 課税所得145万円～380万円	80,100円 + (医療費－267,000円) × 1%	
一般	年収156万円～約370万円 標準報酬月額26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 [年144,000円]	57,600円
住民税 非課税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

※1 年収はあくまで目安。標準報酬月額は、毎年4、5、6月に支給された報酬（基本給と諸手当＜住宅手当、通勤手当、残業手当など＞の合算額）の平均額を基に決定

※2 健康保険組合によっては、さらに自己負担の軽減を図るための付加給付制度がある
(出所) 厚生労働省保険局「高額療養費制度を利用される皆さまへ」を基に監修者作成

ナスは含まれません）が標準報酬月額として決定されます。

健康保険の保険料適用区分は50等級あり、標準報酬月額を基に決定されます。等級が一つ変わるだけで、医療費の自己負担限度額が大きく変わることもあります【図表4】。例えば、基本給50万円＋1カ月分の通勤手当1万2000円の場合、標準報酬月額は50万円となるため、自己負担限度額は月8万100円＋αとなります。しかし、同じ人が4、6月に残業し、毎月1万円の残業代がつくと、標準報酬

【図表4】健康保険の保険料適用区分（一部）

<100万円の医療費で自己負担額3割の場合>

等級	健康 保険	厚生 年金	報酬月額(円)	標準報酬 月額(円)	高額療養費 自己負担額(円)
			以上～未満		
29		26	455,000～485,000	470,000	87,430円
30		27	485,000～515,000	500,000	87,430円
31		28	515,000～545,000	530,000	171,820円
32		29	545,000～575,000	560,000	171,820円

図表3に従って計算

ここが図表3の「イ」と「ウ」の分かれ目

高額療養費制度の対象となる1カ月の自己負担限度額は、年齢や所得に応じて変わります【図表3】。69歳以下の場合、適用区分は所得によって5段階に分かれます。100万円の医療

費が発生した場合、区分ウ（年収約370万円～約770万円）の上限度額は8万7430円なのにに対し、区分ア（年収約1160万円以上）では25万4180円に跳ね上がります。一

方、70歳以上になると、所得（現役並み、一般、住民税非課税等）によって適用区分が分かれ、外来だけの自己負担限度額も設定されます。

A2 被保険者の年齢や所得によって異なります

Q2 自己負担限度額は誰でも同じなのですか？

医療費が発生した場合、医療費の負担割合は3割のため、窓口での自己負担額は30万円となります。しかし、自己

負担の上限度額は8万7430円のため、超過分の21万2570円が返ってきます【図表2】。

また、健康保険の被保険者の場合、自己負担限度額は標準報酬月額で決まる点も理解しておきましょう。標準報酬月額とは、基本給に加えて、住宅手当や通勤手当、残業手当など、労働の対償として事業所から支給された現金または現物を指し、原則として、毎年4、5、6月の3カ月平均支給額（結婚祝金など臨時に支給されるものやボー

(出所) 全国健康保険協会「令和2年度保険料額表」を基に監修者作成

月額53万円となるため、自己負担限度額は月16万7400円+αに跳ね上がります。年収が高額療養費の適用区

分の境界上にある場合には、こうしたケースがあることは覚えておいてもよいでしょう。

Q3 高額療養費制度を利用する際の注意点はありますか？

A3 給付対象の範囲や期間、消滅時効に気を付けましょう

高額療養費の給付は、保険適用される診療に対して患者が支払った自己負担額が対象となります。そのため、「食費」や「居住費」、患者の希望による「差額ベッド代」や「先進医療にかかる費用」などは、支給の対象とはなりません。

また、一つの医療機関等では自己負担が上限を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担を合算することができず。ただし、69歳以下の人が合算できるのは、一つの医療機関（内科・歯科および入院・外来は別計算）で「一人で一月2万1000円以上の自己負担」のみです。

さらに、高額療養費は暦月（月初から月終）単位で計算します。例えば

Q4 高額な医療費がかかる場合、一時的とはいえ自己負担超過分を立て替えるのも大変です

A4 限度額適用認定証を申請しましょう

原則、高額療養費の支給を受けるた

めには、加入している公的医療保険に

医療費控除と高額療養費は、多額の医療費を支払った場合の負担を軽減す

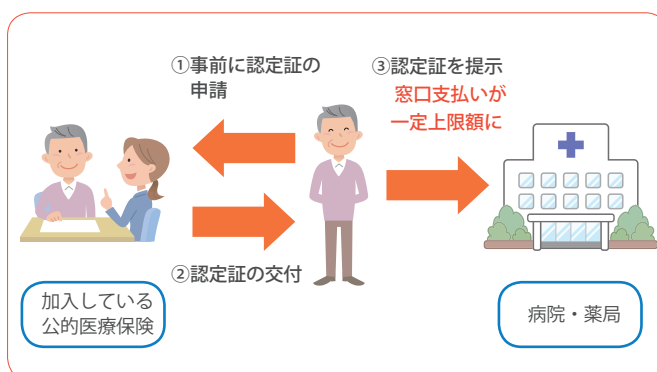
るという点では共通しますが、まったく異なる制度です【図表6】。

ば、年収1160万円以上で医療費が100万円の場合、入院期間が3月1日～31日だと自己負担額は25万4180円となります。一方で、入院期間が3月15日～4月14日で、各月の医療費が50万円の場合、自己負担額は、3月、4月ともに限度額の範囲内の15万円になり、合計30万円となってしまう。病気やケガをする時期は選べません。医療費は余裕をもって備えておきましょう。

消滅時効にも注意が必要です。高額療養費の消滅時効は原則、診療を受けた月の翌月の初日から2年間。2年間を過ぎると支給を受けられなくなるため、早めの申請を心がけましょう。

「高額療養費支給申請書」を提出する必要がある。支給は申請してから3カ月程度かかるため、自己負担超過分については、いったん自分で立て替え、後日払い戻しを受ける流れが基本となります。しかし、治療内容や入院期間次第では、治療費もかなり高額となり、一時的とはいえ多大な負担を強いられるケースも少なくありません。そうした際に役立つのが「限度額適用認定証」です（70歳以上の人は、所得によっては、認定証の提示は不要です）。限度額適用認定証は、加入している公的医療保険に申請することで手に入ります【図表5】。これを病院・薬局に提示することで、請求される医療費が高額療養費制度の自己負担限度額までとなり、払い戻しを申請する手間も省けます。また、有効期間が最長で1年間続くため、がんによる長期の通院治療の際などにも重宝します（加入する公的医療保険によって有効期間は異なります）。

【図表5】 限度額適用認定証利用のイメージ



（出所）厚生労働省「高額な外来診療を受ける皆さまへ」を基に監修者作成

ただし、認定証による医療費の立て替えは提示した月から対象となります。例えば、4月15日から入院したものの、認定証の提示が5月1日となっていた場合、4月の15～30日分の自己負担超過分は自ら立て替える必要があるため、認定証の申請は早めに行うことをおすすめします。

医療費控除とは、年単位で一定金額以上かかった医療費を税務署に申告すると、課税対象となる所得金額を減らすこと（所得控除）ができる制度です。医療費控除の利点は、公的医療保険適用外のため高額療養費の対象外となってしまう「先進医療」や「自由診療」も対象（一部例外を除く）となることです。また、加入する公的医療保険が家族でバラバラであっても、世帯の医療費を合算できる点もメリットといえるでしょう。

ただし、申請の際には高額療養費として支給された金額や民間の医療保険から支払われた保険金などを除

く必要があります。

【図表6】医療費控除と高額療養費の違い

制度	申請・申告先	対象となる期間	内容
医療費控除	税務署	年初～年末の 1年間 (同一年内)	所得控除
高額療養費	加入している 公的医療保険	月初～月末の 1カ月	医療費の 払い戻し

(出所) 全国健康保険協会『「高額療養費」と「医療費控除」ってなんだろう?』を基に監修者作成

Q6

1年間で高額療養費制度の適用回数が何度もある場合、さらに自己負担が下がると聞きました

A6

4回目以降は「多数回該当」にあたり上限額がさらに引き下がります

上限額に達した月が年間で3回以上あった場合、4回目から「多数回該当」となり上限額が下がります【図表7】。

例えば、69歳以下の年収約370万円～約770万円の人の自己負担限度額は8万1000円+αですが、多数回該当となると4万4400円にまで下がります。なお、適用回数は直近12カ月で数えます。

【図表7】自己負担限度額（多数回該当）

<69歳以下の場合>

適用区分	自己負担限度額
年収約1,160万円～	140,100円
年収約770万円～約1,160万円	93,000円
年収約370万円～約770万円	44,400円
年収156万円～約370万円	44,400円
住民税非課税世帯	24,600円

※年収はあくまで目安

(出所) 厚生労働省保険局「高額療養費制度を利用される皆さまへ」を基に監修者作成

Q7

家族で医療費が高額になった場合、合算金額に対して支給があると聞きました

A7

「世帯合算」が適用されますが、ルールに気を付けましょう

家族が同時に病気やケガで受診した場合、それぞれの自己負担額が上限額まで届かなかったとしても、家族分を合算してひと月の自己負担限度額を超えていれば、高額療養費の支給を受けられます。この仕組みを「世帯合算」と呼びます。

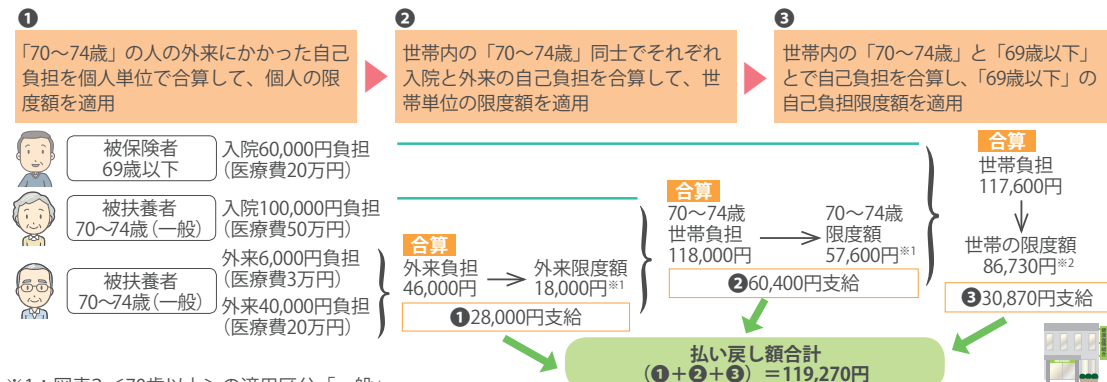
ただし、世帯合算するためには、同じ公的医療保険に加入することが条件となります。そのため、共働き夫婦などで、別々の公的医療保険に加入している場合には合算の対象となりません。同様の理由で、74歳以下の人と75歳以上の後期高齢者が同世帯の場合でも、後期高齢者は「後期高齢者医療制度」という別の公的医療保険に加入するため、合算の対象なりません。

なお、【図表8】の通り、世帯合算には決められた順序があるため、確認しておきましょう。

世帯合算



【図表8】世帯合算の順序



【図表9】高額医療・高額介護合算療養費制度の自己負担限度額（年額）※1

＜69歳以下を含む世帯＞

適用区分	自己負担限度額
年収約1,160万円～※2	212万円
年収約770万円～約1,160万円	141万円
年収約370万円～約770万円	67万円
年収156万円～約370万円	60万円
住民税非課税世帯	34万円

＜70歳以上のみの世帯＞

適用区分	自己負担限度額
年収約1,160万円～（現役並み所得者Ⅲ）	212万円
年収約770万円～約1,160万円（現役並み所得者Ⅱ）	141万円
年収約370万円～約770万円（現役並み所得者Ⅰ）	67万円
年収156万円～約370万円（一般）	56万円
Ⅱ住民税非課税世帯	31万円
Ⅰ住民税非課税世帯（年金収入80万円以下など）	19万円※3

※1 対象となるのは1年間（8月1日から翌年7月31日）に支払った自己負担額。69歳以下と合算する場合は、1つの医療機関で1人で1カ月2万1000円以上の自己負担額が対象。ただし合算できるのは、公的医療保険からの高額療養費の給付金や自治体からの助成等を控除した後の金額

※2 年収はあくまで目安

※3 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円

介護保険にも、1カ月ごとの自己負担が上限額を超えた場合に超過分が払い戻される「高額介護サービス費制度」

A 8

「高額医療・高額介護合算療養費制度」が適用されます

Q 8

医療費に加えて介護費の負担も大きいのですが、負担軽減の仕組みはありませんか

があります。高齢の親と同居する世帯では、公的医療保険と介護保険の両方を利用することも少なくありません。

（出所）監修者作成

こうした場合には、高額療養費制度と高額介護サービス費制度の両方の併用が可能です。

しかし、医療費と介護費の支払いが重なると、月々の自己負担限度額を支払うだけでも非常に重い負担となるケースもあります。そうしたときに利用したいのが「高額医療・高額介護合算療養費制度」です。高齢の親が同じ公的医療保険に加入している場合、8月から1年間にかけた公的医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、上限額を超えた場合に、その超過分が払い戻されます。例えば、標準報酬月額が28万5000円の場合、自己負担限度額は年67万円となります【図表9】。医療

費と介護費を年間で合計して100万円自己負担した場合には、後に33万円が払い戻されることになります。詳しい手続きは加入する公的医療保険にお問い合わせください。

A 9

貯蓄で賄うが、民間の医療保険への加入を検討しましょう

Q 9

高額療養費制度で補填できない医療費の備えはどうしたらいいでしょうか

場合には、民間のがん保険に加入することを検討するとよいでしょう。

【図表10】高額療養費制度で賄えない医療費の例

対象	対象外
<ul style="list-style-type: none"> 診療費 薬剤費 	<ul style="list-style-type: none"> 入院時の食事代、居住費 差額ベッド代 先進医療費 自由診療費

この部分は備えを検討

（出所）監修者作成



わたしは

ダマサレナイ!!

第52話



ATTENTION

新たな手口でさらに広がる！ 宅配業者を装った不在通知のSMS被害

ショートメッセージサービス

このコーナーで紹介するマンガは、実際に起きた事件を基に、「だましのシーン」を再現したものです。「私だけは大丈夫」なんて甘く考えていませんか？ 実はそう考える人こそ被害に遭いやすいのです。

監修／NACS（公益社団法人日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会）消費者相談室／大井菜子 マンガ／まきのこうじ



現在横行している主な手口は二つあり、偽SMSで偽WEBサイトに誘導するまでは同じですが、そこから先のだまし方に違いがあります。

《従来からの手口》

宅配業者の偽WEBサイトで、消費者にIDやパスワード、認証コードなどを入力させて個人情報情報を窃取する手口です。窃取された個人情報情報はキャリア決済などに不正利用されて、身に覚えのない請求を受けるケースもあり、次のような被害事例が報告されています。

「SMSで宅配業者の不在通知が届き、記載されているURLにアクセス。通販サイトのIDとパスワードの入力を誘導されて入力したら、後日通販サイトで5万円も決済されてしまった」。

POINT!
SA GA

2 新手法！ スマートフォンを乗っ取る不正アプリ

新型コロナウイルス禍における新しい生活様式として、通信販売の利用が推奨されている中、新たな手口の発生も起因して、2020年度は、消費生活センタ―などへ寄せられた「不在通知のSMSに関する相談」の件数が、前年度同時期（10月まで）比で2倍近くに増加しています。

新型コロナウイルス禍における新しい生活様式として、通信販売の利用が推奨されている中、新たな手口の発生も起因して、2020年度は、消費生活センタ―などへ寄せられた「不在通知のSMSに関する相談」の件数が、前年度同時期（10月まで）比で2倍近くに増加しています。

POINT!
SA GA

1 宅配業者を装ったSMSによるフィッシング詐欺が増加



関連情報

- ・国民生活センター
「宅配便業者を装った『不在通知』の偽SMSに注意しまし
ょう-URLにはアクセスしない、
ID・パスワードを入力しない！-」
[http://www.kokusen.go.jp/
pdf/n-20201126_2.pdf](http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20201126_2.pdf)

万一の相談先

- ・消費者ホットライン
☎188 (「いやや」 と覚える)
※最寄りの消費生活センターや
消費生活相談窓口につながります。
相談受付時間は相談受付先
によって異なります。
- ・警察相談専用電話
☎#9110

直接アクセスして確認しましょう。また、公式マーケッ
ット以外からのアプリのインストールを、できるだけ
避けることをお勧めします。日ごろからの対策として
あらかじめスマートフォンの設定で、「提供元不明の
アプリのインストール許可(端末機種によって名称が
違います)」をオフにしておくといでしょう。

また、2段階認証や携帯電話会社のセキュリティサー
ビス、セキュリティソフトを活用し、定期的にスマー
トフォンをチェックしておくとい安心です。

万一、偽のWEBサイトにIDやパスワードを入力
してしまったと気づいたり、覚えのないキャリア決済
やSMSなどの請求が届いた場合は、すぐにIDやパ
スワードなどを変更して、携帯電話会社に確認しまし
よう。不正アプリをインストールしてしまったときは、
通信を無効化するために、スマートフォンを機内モー
ドに設定して、不正アプリをただちに削除してくださ
い。インストールされている間に不正アプリが、スマ
ートフォンの機能や情報に悪影響を及ぼしている可
能性があるため、アプリの削除だけではなく、スマー
トフォンの初期化を推奨します。また、各サービスア
カウントのパスワードは変更しましょう。

不安に思ったりトラブルに遭ってしまったら、迷わ
ず消費者ホットラインや警察相談専用電話に相談して
ください。

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

春野菜

独特の強い香りが
スタミナ効果の源

ニラ

万葉集に登場するなど古くは薬草として利用された、スタミナ野菜の代表格です。独特の香りがそのパワーの源となります。

冬の体を目覚めさせる
春野菜の健康効果

春野菜の多くが持つ独特の苦みや香りは、植物性アルカノイドやポリフェノールといった栄養素に由来した健康成分です。この成分は新陳代謝を活性化してくれるので、春野菜を積極的に食することは、冬の体を目覚めさせ、体調を整えてくれる食養生と昔から考えられています。ネギ科のニラも独特な香りを持つ春野菜ですが、レバニラ炒めや餃子などスタミナ料理に多用されるため、夏野菜と混ざっている人も多いのではないのでしょうか。ニラはとても強い野菜で、刈り取ってもそこから新しい芽が伸びてきて、年に何度も収穫できますが、実は、香りが鮮烈で葉も茎も柔らかく、最もおいしい



茎の先に小さな花をたくさん咲かせるニラの花

旬の時は春なのです。秋には、強烈な香りからは想像できないほど白く可憐な花を咲かせることも、あまり知られていないかもしれません。ニラは道端にもよく生えているので、ぜひ気にかけてみてください。

香り成分のアリシンで
疲労回復&スタミナ増強

ニラがスタミナ野菜の代表格といわれるゆえんは、独特な香りの成分アリシンにあります。アリシンはニンニクやネギなどにも含まれ、ビタミンB1の吸収を促し、さらにビタミンB1と結びついて体内に長くとどまることで、疲労回復やスタミナ増強が期待できます。ビタミンB1が豊富なレバーと組み合わせたレバニラ炒めは、理にかなったスタミナ料理と言えるでしょう。また、アリシンはすぐれた血行促進効果により体を温めて免疫力を高めるうえ、がんの予防も期待できると言われています。

ほかにもニラには、強力な抗酸化作用で生活習慣病や風邪などの予防が期待できるβ-カロテン・ビタミンE・ビタミンC、腸内環境を整えて免疫力維持に貢献する食物繊維など、たくさんの栄養素が詰まっています。ニラは、毎日の食卓にぜひ取り入れてほしいスーパー健康野菜なのです。

幼いころ、病弱で春先に体調を崩しやすい私のために、母がよくニラ入りの

茶わん蒸しやおかゆを作ってくれました。ニラの風味で食欲が湧き、食べ終わると体がポカポカして元気が出てきたものです。今でもわが家では、ニラを入れた中華茶わん蒸しをよく作り、家族の体調管理をしますが、そのたびに働きもので料理上手だった祖母や母を懐かしく思い出します。祖母から母へ、母から私へ、そして私から娘へと受け継ぎたい数多くのわが家のレシピにおいて、ニラは大切な食材の一つなのです。

ニラを食べてはいけない?! 精のつく野菜を禁止する五葎とは

私たちにとってニラは、いつでも食したい健康野菜ですが、避けなくてはならない人たちもいます。五葎という言葉を、ベジタリアンの人は聞いたことがあると思います。仏教の教えの一つにある避けるべき5種類の野菜(ニラ、ニンニク、ネギ、玉ねぎ、ラッキョウ)といったいわゆる精のつく野菜を言います。宗派や国、時代によって野菜の種類などは異なりますが、そうした野菜は気を乱して煩惱を強めるため、修行の妨げになるとして一部の修行僧などは食べることを禁じられているようです。

まだ五葎について知っている人も少なく、対応するお店もほとんどなかったころ、私が料理人として働いていたベジタリアン対応店に、五葎を抜いた料理を要望されるお客さまが見えました。私が急

ぎょアレンジして五葎を抜いた料理を出したところ、そのお客さまはとても喜んでくださいました。きっと、ほかのお店で断られ続けたのだでしょう。私にとって、食の知識がおもてなしにつながることを実感した出来事として、今も忘れられない思い出となっています。

栄養を損なわない調理法 春のニラは生食がおすすめ

私の料理教室の参加者から「ニラはクセが強いので、餃子や炒め物くらいにしか使わない」とよく聞きますが、そのクセをうまく生かすことで、さまざまな料理の主役にも名脇役にもなる万能野菜です。そして、実は生でもおいしいことをご存知でしょうか。生で食べれば栄養を損なうことなく取れます。とくに春は、シャキシャキした食感を楽しめるうえ、茎も柔らかいので根元の白い部分までおいしくいただける、生食に最適な季節です。

この白い部分には葉の4倍ものアリシンが含まれているにもかかわらず、調理時に切り落としてしまう人が多く、大変もったいないことです。アリシンは野菜の細胞が壊れて酸素に多く触れるほど、健康効果を十分に発揮するので、根元の部分はとくに細かく刻み、葉の部分もあまり大きく切らない方がよいでしょう。ただし、アリシンは水溶性で揮発性もあるので、切ったりゆでた

りするとどんどん失われてしまいます。切るのは調理の直前にを行い、生か余熱で火を通すくらいで食べるのがポイント。アリシンをはじめ栄養成分が余すことなく摂取でき、風味を損なわずにおいしくいただけます。「ニラを食べた後の臭いが気になる」という理由で、根元を切り捨てる、水や空気にさらす、しっかりと加熱するなどして、香りを抑えてしまう人もいますが、あまりおすすめしません。せっかくのニラの風味もアリシンも失ってしまうからです。気になるときは、食後にポリフェノールを多く含むリンゴや、カテキンを多く含む緑茶をどうぞ。

鮮度が落ちやすいニラは 選び方と保存方法が大切

ニラは道端に自生するほど強い一方、収穫後は鮮度が非常に落ちやすい野菜でもあります。葉の緑が濃くて艶があり、根元を持ったとき張りがあって大きく曲がらない、そして切り口がみずみずしいものが新鮮です。折れた葉があるとそこから傷み始めますので、きれいな葉で、アリシンをたっぷり含んでいる香りの強いものを選ぶとよいでしょう。

新鮮なニラを手に入れたら、翌日くらいまでに食べ切ることをおすすめします。おいしさはもちろんです。香りがどんどん飛んでしまい、アリシンも失われてしまうからです。もし保存す

る場合は、葉を折らないようにラップできっちり巻いて空気を遮断し、冷蔵庫の野菜室に立てた状態で保存してください。冷凍保存する場合には、洗った後、水気を拭き、使う長さに切って小分けにしたら、ラップで包み冷凍庫へ。ペタッとしてしまったため炒め物には向きませんが、汁物の具材などに使えます。



ラップで巻いて水分や栄養素の損失を防ぐ

私は、セミナーや料理教室などさまざまな場所で、旬の野菜をぜひ食べていただきたいと伝えてきました。それは単に、おいしいからというだけではありません。旬の野菜はその季節に体が欲する栄養効果を持ち、季節の変化にともなう起きやすい体の異変や不調を整えてくれるからです。春しか味わえない旬のニラを、今回紹介したメニューでおいしく食べて、健やかな毎日をお過ごしください。



健康積立レシピ

生で食べればニラの風味とアリシン効果を逃しません

春ニラのシャキシャキ食感と鮮烈な風味を味わうなら、ぜひ生で食べてください。アリシンもしっかり取ってスタミナアップ！



※写真は1人分です。

A ニラとたたきキュウリの甘酢あえ

ニラの風味とキュウリの歯応えが箸休めにぴったり

1人分 | 約106kca
約65円

■材料 (2人分)

ニラ	20g	<a>	酢	大2
キュウリ	1本		白だし	大1
赤・黄パプリカ	合わせて1/4個		砂糖	小2
乾燥きくらげ	1枚		塩	少々
塩	少々		生姜の絞り汁	小1
			白炒りごま	小1

■作り方

- ①キュウリは3cmの長さに切り、めん棒などで軽くたたいて割目を入れ、食べやすい大きさに割る。塩を少々からめて5分ほどおき、水分を切る。
- ②ニラは3cmの長さに切り、赤・黄パプリカに戻したきくらげは3cmの千切りにする。
- ③①と②とaを混ぜ合わせる。

B ニラの焼き春巻き 黒酢だれ

揚げずに焼くだけ。包むから栄養効果を閉じ込めて逃がさない

1人分 | 約166kca
約220円

■材料 (2人分)

春巻きの皮	4枚	<a>	ごま油	小1/2
ニラ	40g		ラー油	小1/2
セロリ	50g		ナンプラー	少々
長ネギ	40g			
ハム	80g			
生姜	1片		黒酢	小2
サラダ油	大2		しょうゆ	小2
からし	適宜			

■作り方

- ①ニラは4cmに切り、セロリ、長ネギ、ハムは4cmの千切りに、生姜も千切りにする。すべてaとよく混ぜ合わせて5分ほどおく。
- ②bを混ぜ合わせて黒酢だれを作る。
- ③①を春巻きの皮で包み、サラダ油で焼き色がつくまで両面焼く。
- ④②と、お好みでからしを添える。

C 万能香味だれのまぜそば

そばに香味野菜が際立つパンチの効いたタレをたっぷり混ぜて

1人分 | 約329kca
約95円

■材料 (2人分)

中華麺	2玉	長ネギ	50g	甜麵醬	大1
糸唐辛子	適宜	生姜	1片	豆板醤	小1
長ネギ	適宜	にんにく	1/2片	オイスターソース	小1
		しょうゆ	大2	花椒粉 (または粉山椒)	小1/2
<a>		白すりごま	大2		
ニラ	30g	ごま油	大1		

■作り方

- ①aのニラは2mmの小口切りにして、長ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ②①とaの調味料をよく混ぜ合わせて香味だれを作る。
- ③中華麺をゆでたら器に盛り②をかける。お好みで糸唐辛子と小口切りにした長ネギを添える。

●材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養価計算センターより。

**榊原道子** さかきばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスをを行っている。日々、野菜のおいしさの可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。





そこが知りたい

くらしの金融知識

人生100年時代 今からできるシンプル投資

人生100年時代を迎え、長い老後に向けて自分自身で資産形成する重要性がこれまで以上に増えています。しかし、投資を始めたいけれど、一度にまとまった金額は用意できないとか、専門知識やノウハウがなく具体的な金融商品の選び方が分からないといった理由で、最初の一步を踏み出すことができないという人も多いでしょう。最近では、そんな人でも投資が始められるサービスが増えています。

投資を始められない理由は 資金や知識の不足

SMBC日興証券の「投資の始め方に関する意識調査（2019年）」によれば、投資を始められない理由の第1位は「投資をするための資金が不足している（59・3％）」、第2位が「どのように始めたらいいか分からない（58・3％）」、第3位が「投資についての勉強の仕方が分からない（55・0％）」となっています【図表1】。

しかし、たくさんの資金が必要というイメージは昔のもので、今は少額の現金やポイントで投資をする方法があります。また、投資に関する特別な知識やノウハウはなくても、ごく基本的な知識で始められるサービスもあります。

【図表1】 投資を始められない理由（複数回答）

回答数=827（投資未経験者）

1位	投資をするための資金が不足している	59.3%
2位	どのように始めたらいいか分からない	58.3%
3位	投資についての勉強の仕方が分からない	55.0%
4位	どのくらい資金を用意すればいいか分からない	53.8%
5位	投資を始めるための知識の習得は難しそう	53.4%
6位	結局、大損しそうな気がする	51.1%
7位	証券口座を開設する手続きが面倒だと思う	38.9%
8位	投資をしている人が身近にいない	36.8%
9位	日々の情報収集などに時間が奪われるイメージがある	32.5%
10位	投資を始めるための事前準備に時間を割けない	30.0%

（出所）投資の始め方に関する意識調査（2019年）SMBC日興証券

コーヒー1杯を節約する感覚で 投資信託を100円積立

まずは、まとまった資金がないという理由で投資に二の足を踏んでいる人向けのサービスを紹介します。

ネット証券などでは、100円から投資信託の積立が始められる通称「100円投信積立」が人気を集めています。毎月、毎週のほか、毎日というサイクルでも、積立が可能なサービスを提供している金融機関もあります。

いきなり大きな金額を投資してしまうと、値段の上がり下がりに一喜一憂し、とくに、相場下落時にはどうしても冷静な判断ができなくなってしまうものです。投資金額が少なければ、比較的冷静な判断や分析が可能となり、投げ売りなどの誤った判断による損失発生の可能性も低くなります。100円なら、コーヒー1杯を節約する感覚で、投資にチャレンジできるのではないのでしょうか。継続することで投資の知識やノウハウが蓄積されたら、少しずつ投資額を増やすなど、投資を始める入り口として活用するのもよいでしょう。

買い物で貯まったポイントを 投資に回す

キャッシュレス化が進む中で、買い

物やサービスの購入などで貯まったポイントを利用して投資を始められるようになってきました。ポイントは日常生活の中で自然と貯まるものなので、投資のために「まずはある程度の貯蓄をしなければ」などと考える必要はありません。

もちろん投資である以上、元本保証はありませんが、手元の資金が減るわけではないので、比較的気軽に投資できるのもメリットといえるでしょう。ポイントの増減を見ることが、株価や為替に影響を与える日々の政治・経済関連のニュースにも興味がわき、本格的な投資を始めるきっかけになるかもしれません。

使用できるポイントは、さまざまな店舗やサービスで貯めたり使ったりできる共通ポイントで、例えば、クレジットカードや携帯電話会社のポイントがあります。

実は、ポイントを利用した投資には「ポイント運用」と「ポイント投資」の2種類があります。名前は似ていますが仕組みが違いますので、それぞれ確認していきましょう。

投資の疑似体験ができる 「ポイント運用」

ポイント運用では、投資を疑似体験できます。申込手順も簡単で、ポイン

トサービスのID、パスワードなどがあれば始められます。

株式や投資信託の値動きに応じてポイントが増減する仕組みですが、個別の株式や投資信託を選択するのではなく、あらかじめ用意されたいくつかのコースから選択するのが一般的です。例えば、あるポイント運用の場合は、アクティブコース（積極型）とバランスコース（保守型）から、自分のリスク許容度や運用スタイルに合ったコースを選択します。なお、運用したポイントは、現金化できず、ポイントで引き出すことになります。

あくまで投資の疑似体験であり現金での投資ではないので、金融機関で証券口座を開設する手間もなく、取引手数料などの経費も発生しません。そのため、後述するポイント投資と比べても、より投資初心者向けの仕組みだといえるでしょう。

本格的な投資ができる 「ポイント投資」

ポイント投資は、保有するポイントを現金化したうえで金融商品を購入する仕組みです。ポイント自体は減少しますが、運用により利益を得た場合には現金を受け取るようになります。

ポイント投資で購入できる金融商品の種類は、株式、投資信託、ETF（上

「ポイント運用」に挑戦してみたい！

①アプリ画面で「運用中ポイント」をクリック



②「アクティブコース」・「バランスコース」の2つからコースを選択



③最低100ポイントから、100ポイント単位で運用ポイント数を選ぶ



④運用実績がいつでも確認できる



(出所) 監修者作成

場投資信託) など、通常の投資と変わらない場合がほとんどです。株式については、1 単元(100 株)ではなく、1 株からでも投資できるサービスを提供している金融機関もあります。

なお、ポイント運用と違い、金融機関での証券口座開設や取引手数料が必要ですが(利用したいポイントでの投資に当該金融機関が対応しているかの確認も必要です)。

ポイントと現金の両方を投資資金として充当することも可能ですので、投資に慣れるために最初はポイントだけで少額の投資をスタートし、慣れてきたら現金を利用した投資を始めるといったステップアップもよいでしょう。

買い物で出るおつりを利用 「おつり投資」

おつり投資とは、「おつり投資アプリ」をクレジットカードや電子マネーなどと連携させ、買い物時のおつり相当額を自動的に積み立てて運用できるサービスのこと【図表2】。100 円、500 円、1000 円などの金額を「基準額」として設定し、決済した金額の端数をおつりに見立てます。例えば、320 円の買い物をした場合、100 円の基準額設定なら80 円、500 円の設定なら180 円、1000 円の設定なら680 円が「おつり」とみなされ、

【図表2】 おつり投資の利用方法



(出所) 監修者作成

積み立てられます。そして、毎月1回、おつりの合計額が、指定の金融機関口座から自動引落としされ、事前に診断された自身のリスク許容度に応じた資産運用がETFで自動的に行われます。

一度設定すれば、自動でおつりが投

資に回されるため、手間がかかりません。支出しなければ投資に回すお金も発生しないことから、定期的な積立に比べて負担感が少なく、続けやすいのもメリットといえます。サービスによつては、「おつり投資アプリ」を「家計簿アプリ」と連携させることで、買い物や投資の履歴を家計簿アプリに記録させるという便利な使い方もできます。ただし、出金手数料や運用手数料がかかるサービスもあるため、あらかじめ確認が必要です。

診断後は自動でお任せ運用 「ロボアド投資」

投資に関するごく基本的な知識はあるが、具体的な金融商品の選び方や運用に自信がないという人に向けたサービスとして、「ロボットアドバイザー投資」(以下、ロボアド投資)があります。「ロボアド投資」と聞くと、AI(人工知能)を搭載したロボットによる運用をイメージするかもしれませんが、実際にはコンピューターが一定のアルゴリズムに従って自動運用する仕組みです。ただし、高リスク高リターンイメージのある「システムトレード」とは違い、ベースとなっているのは、同程度のリスクの商品であっても値動きが違う商品を組み合わせること(＝分散投資)でリスクが減り、期待される収

益が高まるという考え方です。

分散投資を個人で行うにはそれなりの知識や手間が必要ですが、投資のノウハウなどの第三者に任せると高い手数料がかかります。そこでコンピューターに任せてコストダウンを図ろうというのがロボアド投資なのです。また、ロボアド投資では、ETFという、手数料の安い投資信託を組み合わせるのが一般的です。ETF自体が、日経平均株価などのある特定の指数や指標の動きに連動して運用される商品として分散効果が高いといわれており、ロボアド投資と組み合わせることにより、さらに高い分散効果が期待できます。

ロボアド投資には「アドバイス型」と「投資一任型」の2種類ある

ロボアド投資には、「アドバイス型」と「投資一任型」の2種類があります。「アドバイス型」は、リスク許容度に応じた資産配分(ポートフォリオ)の提案だけを行い、商品選定などはすべて自分で行う必要があります。自分で最終的な判断を行い運用したい人向けのサービスです。それに対して、「投資一任型」は、ポートフォリオの提案だけでなく、商品選定、実際の運用、投資対象の割合を見直すリバランスまで、アルゴリズムに基づき自動的に行ってくれます。銘柄選定、利益の確定、損

【図表3】 ロボアド（投資一任型）とラップ口座の違い

	ロボアド (投資一任型)	ラップ口座
最低投資金額	500円など	300万円など
手数料 (年率・信託報酬込み)	1%前後	2〜3%前後
投資対象	主にETF	主に投資信託
ポートフォリオの 構築・管理	アルゴリズム	金融機関の担当者

(出所) 監修者作成

切りのタイミングなどに悩む必要がなく、投資初心者に向いているといえます。

なお、この「投資一任型」に似ているサービスとして、「ラップ口座」というものもあります【図表3】。

ラップ口座とは、投資家が金融機関のアドバイザーに運用、管理を一任するサービスです。すべてお任せという点は投資一任型と共通ですが、ロボアド投資は比較的少額（500円など）から始められるサービスもあるのに対し、富裕層向けのラップ口座では最低投資額が300万円からなど高額であり、手数料も高額です。この点、ロボ

アド投資は手厚い人的サポートを省きつつ、最低投資額や手数料を引き下げた、幅広い層にマッチするサービスといえるでしょう。

ロボアド投資にはさまざまなメリットがあるが留意点も

投資一任型のロボアド投資のメリットについて整理していきましょう。

①投資の専門知識やノウハウがなくても分散投資が可能

商品選定から運用までお任せにできるため、投資の専門知識やノウハウがなくても国内外のさまざまな資産クラスへの「分散投資」が可能となり、投資のリスクを軽減できます。

②ロジカルな運用ができる

プロの投資家でも、人間である限り感情や思い込みを完全に排除することは難しいものです。ロボアド投資はアルゴリズムによって運用されるため、合理的に判断します。

③見直しの時間や手間がかからない

サービスによって頻度は違いますが、ロボアド投資は自動でリバランスを行います。運用開始後の見直しなどの手間がほとんどありません。

このようにロボアド投資は投資初心者にとってメリットが多いですが、あくまで投資である以上、元本保証はないなど基本的なことはきちんと理解し

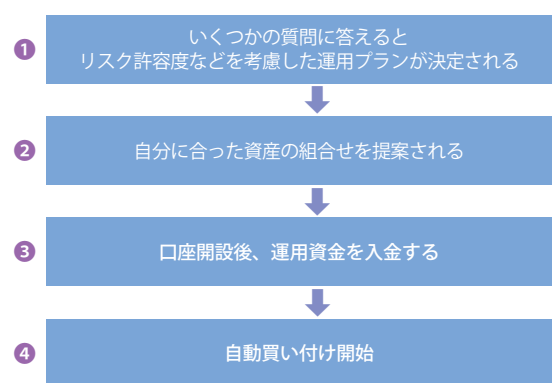
質問による診断からスタート

実際には投資一任型のロボアド投資を始める際の利用手順を見ていきましょう【図表4】。

まずは、ロボアド投資のWEBサイトで無料診断を行います。質問は数件（年齢、年収、現在の金融資産額、毎月の運用予定額、資産運用の目的など）で終わるサービスもあれば、「交流会に参加したところ、知り合いが1人もいませんでした。あなたはどうします

ておくことが必要です。また、自分でETFを銘柄選択してポートフォリオを組む場合と比較すれば、ETF保有に伴う信託報酬に加えて、ロボアド投資のサービス手数料分のコストがかかり続ける点には留意が必要です。

【図表4】 ロボアド（投資一任型）の利用手順



(出所) 監修者作成

か?」「少し体の調子が悪いと感じました。どうしますか?」といった、性格や考え方の傾向を予測する質問があるサービスも。

質問に回答すると、自分に合ったポートフォリオや「ロボアド投資での運用で30年後には資産が〇〇万円になる確率が〇〇%」といった将来予想などが確認できます。

その後、口座開設の手続きをして、投資額、投資サイクル（毎月、毎週、毎日など）、自動引落しの設定などをして入金すると、金融商品の購入が始まります。

このように、さまざまな仕組みやサービスが増えてきています。あくまで投資である以上、元本保証はありませんが、これまで一歩踏み出せなかったという人も、長期的な資産形成に向けた第一歩として、自分に合ったサービスの利用を検討してみてはいかがでしょうか。

そこが知りたい

くらしの金融知識

監修

山本康正

(やまもと・やすまさ)

米ニューヨークの金融機関に3年間勤務した後、ハーバード大学大学院で理学修士号を取得。グーグルに入社し、フィンテックや人工知能（AI）などで日本企業のデジタル活用を推進。ハーバード大学客員研究員。

第53回「おかねの作文」コンクール(中学生)(2020年)



金融広報中央委員会会長賞
陣内 結鈴さん
大分県 向陽中学校 2年



応募総数
1,723編



詳細はこちらから！

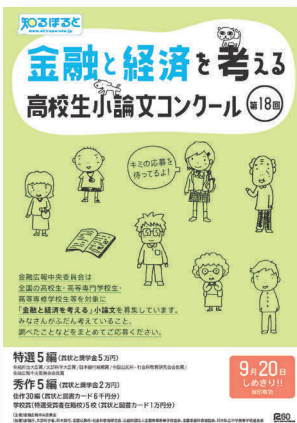
特選入賞者(敬称略)

金融担当大臣賞	ぶたの貯金箱の使い道	隠岐 知夏 (神奈川県 洗足学園中学校 3年)
文部科学大臣賞	心に栄養を	瀬戸口 麗 (宮崎県 宮崎市立加納中学校 2年)
日本銀行総裁賞	ゲーム内課金とお金の使い方	横山 美貴 (東京都 渋谷教育学園渋谷中学校 3年)
日本PTA全国協議会会長賞	社会との繋がりであるお金	坂井 悠希子 (滋賀県 滋賀大学教育学部附属中学校 2年)
金融広報中央委員会会長賞	値段では決められない価値	陣内 結鈴 (大分県 向陽中学校 2年)

主催：金融広報中央委員会

後援：金融庁、文部科学省、日本銀行、公益社団法人日本PTA全国協議会、日本私立中学高等学校連合会

第18回「金融と経済を考える」高校生小論文コンクール(2020年)



金融広報中央委員会会長賞
江崎 友紀さん
兵庫県 西宮市立西宮高等学校 1年



応募総数
1,802編



詳細はこちらから！

特選入賞者(敬称略)

金融担当大臣賞	祖母から学んだ経済戦略	安部 萌由子 (大分県 大分東明高等学校 2年)
文部科学大臣賞	株式投資で考える日本の未来	森矢 あかり (茨城県 江戸川学園取手高等学校 1年)
日本銀行総裁賞	自然と共存し人に優しい農業とは	白迫 健翔 (鳥取県 鳥取県立日野高等学校 1年)
全国公民科・社会科教育研究会会長賞	お金がすべてじゃない	山崎 帆希 (東京都 東京都立国際高等学校 2年)
金融広報中央委員会会長賞	これからの消費者教育の在り方	江崎 友紀 (兵庫県 西宮市立西宮高等学校 1年)

主催：金融広報中央委員会

後援：金融庁、文部科学省、日本銀行、全国公民科・社会科教育研究会、公益財団法人全国商業高等学校協会、
全国家庭科教育協会、日本私立中学高等学校連合会

※これらのコンクールは、2021年も実施(6月ごろ募集開始)予定です。多数のご応募をお待ちしております。

中学生・高校生を対象とする作文・小論文コンクール入賞作品のご紹介
金融広報中央委員会では、中学生や高校生に金融・経済への関心を高めていただくことを目的として、毎年、作文・小論文コンクールを実施しています。
厳正な審査の結果、2020年は次の方々が上位に入選されました。
全入賞者の氏名等および上位入賞作品は、知るぽるとWEBサイト (<https://www.shiruporuto.jp/>) でご覧いただけます。

第17回 金融教育に関する 小論文・実践報告コンクール表彰式

2020年12月28日、金融広報中央委員会は「第17回 金融教育に関する小論文・実践報告コンクール」の表彰式を都内会場で開催しました。このコンクールは、毎年、全国の教育関係者の方々から金融教育に関する実践報告、研究結果、提言などを募集し、優秀な作品を表彰する催しです。本レポートでは、受賞作品の要旨および受賞者の方々からうかがった作品制作のきっかけや成果、今後の抱負などを紹介します。

※ここでご紹介する特賞・優秀賞の各受賞作品の全文は、「知るぽるとWEBサイト」でご覧いただけます。

https://www.shiruporuto.jp/education/contest/container/concours_kyoin/2020/



■コンクールの概要 & 受賞結果

主催	金融広報中央委員会
後援	金融庁、文部科学省、日本銀行
応募資格	幼稚園教諭、小学校・中学校・高等学校・高等専門学校・高等専修学校教員、教職課程在籍または教職を目指す大学生、大学院生、大学教員等研究者
今回の 受賞結果	<p><小論文部門・実践報告部門></p> <p>特賞：1編（賞状/賞金30万円）</p> <p>優秀賞：2編（賞状/賞金15万円）</p> <p>奨励賞：5編（賞状/賞金3万円）</p>

■第17回 最終審査員（敬称略）

大杉 昭英	早稲田大学非常勤講師
神山 久美	山梨大学大学院教授
小関 禮子	帝京大学大学院客員教授
中村 新造	弁護士
向山 行雄	敬愛大学教授・こども教育学科長
小澤 泰山	NHK制作局第2制作ユニット（社会・文化）専任部長
林 新一郎	日本銀行情報サービス局長
武井 敏一	金融広報中央委員会 会長

開催挨拶



武井 敏一
金融広報中央委員会 会長

コンクールの狙いの1点目は、わが国の金融教育の発展に資する優秀な人材を発掘・紹介することです。2点目は、優秀な入賞作品を広く公表することで、学校における金融教育の必要性をより多くの方々にご認識いただくとともに、教育関係者等に実践例としてご活用いただくことです。

今回の入賞作品では、長年にわたる充実した金融教育の実践の報告や、新たな視点に基づく金融教育の提案が見られました。また、金融教育のめざす「よりよい社会づくり」に主体的に取り組む態度を養う真摯な取り組みや、金融分野への果敢な挑戦が含まれ、金融教育が質・量両面で着実に発展してきていることを確認しました。

受賞者の皆さまには、今後とも金融教育の一層の広がりに向けてご尽力いただきますようお願いいたします。



特
賞

受賞作品

地域や企業と連携して行う会社体験活動

～12年間に及ぶ「天沼会社経営プロジェクト」の実践を通して～

12年間実践している「天沼会社経営プロジェクト」は、毎年本校の5年生全児童が主体的に模擬会社経営を行い、商品を製造・販売する教育プロジェクトである。地元の商店主や企業の社員による講話や職場体験の場を設け、一連の会社経営活動（会社の設立、市場調査、商品開発、製造、販売、資金調達、利益還元など）を行っている。将来働く際に生きる経験をさせることが、本プロジェクトの狙いである。2019年度に実践した「芳香剤販売の会社経営活動」を事例として報告した。

「本物」を体験させるために
リアリティにこだわる

今回、素晴らしい賞をいただきとてもうれしく思います。この賞は、天沼会社経営プロジェクトの12年間の成果全体を評価いただいたものと受け止めております。地域運営学校である本校は、創立時より地域と密着したさまざまな教育活動を実践し、本プロジェクトもその一つとなります。学校の教育活動をサポートする組織の学校支援本部や地元の商店街など、地域の方々の支援があるからこそ本プロジェクトは成り立っており、改めて感謝の意をお伝えしたいと思います。

本プロジェクトの大きな特徴は、1年という長い期間をかけて「本物」の会社経営を体験することです。会社とは何か、商品を作って売るとはどういうことか、商品の値段はどうやって決めるのか、こうした会社を構成するさまざまな要素が、「本物」だからこそ深く理解できるようにになります。小学生でこのような体験ができることは、子どもたちにとって

大きなアドバンテージになると考えています。

子どもたちに「本物」を体験させるため、本プロジェクトの内容を改善してきました。まず、専門的な知識を持った地域の方が、品評会に審査員として参加してくれるようになり、子どもたちのアイデアに厳しい意見や質問をすることで、子どもたちがよりリアルな現実を実感できるようにしました。また、当初は教員が商品の方向性がある程度決めていましたが、今は子どもたちが自由にゼロからアイデアを考えます。こうした改善の結果、今回商品化した芳香剤のきつかけになった「家にある保冷剤を有効活用できないか」という、今までにないアイデアが生まれたと考えます。

子どもたちの自主性と教師の指導
必要な場面を見極めることが大切

本プロジェクトでは、子どもの自主性に任せながら、教師がサポートし、時にはあえて助言せずに任せてみる大切が大切です。その見極めは難しく、子どもに

任せ過ぎて思いもよらぬ方向へ行ってしまったこともあります。しかし、子どもたちに適切なアドバイスをし、子どもたちのさらなるアイデアにつながったときは、本プロジェクトに携わる教師として大きな喜びを感じます。

今後の取組みとして、本プロジェクトの実践内容やノウハウを他校に広めたいと考えています。学校の置かれた環境や事情はさまざまと思いますが、地域と学校が連携した教育活動が全国でより多く行われるようになってほしいと思います。

（新宅直人氏談）

●審査員の講評

「マーケティング、製造、販売の全プロセスを経て一つの製品を作り上げており、現代の会社組織の特徴である分業のメリットや収益を確保することの重要性などを小学生に実感させている。先生が変わっても活動が12年間続いているという継続性の高さも素晴らしい」として評価されました。



松野 泰一氏
東京都
杉並区立天沼小学校校長



新宅 直人氏
東京都
杉並区立天沼小学校主任教諭



山口 悠介氏
東京都
杉並区立天沼小学校主任教諭



川島 結香氏
東京都
杉並区立天沼小学校主任教諭



中島 寛人氏
東京都
杉並区立天沼小学校主幹教諭

受賞作品

大学生ベンチャーと商業高校が連携した「リアル投資教育」

筆者は、先行研究から仮想現実による投資教育の学びには限界があると考え、①現実社会とリンク、②リスクを含有、③多様な専門家が連携、の3要件を満たす授業実践として「リアル投資教育プロジェクト」を立ち上げた。このプロジェクトは、大学生のベンチャー企業と商業高校が連携しており、まず大学生が株式を購入し、高校で投資の入門的な授業を行う。投資の知識を得た高校生は、ベンチャー企業に具体的な銘柄を提案。同企業は実際に株式を購入して運用し、高校生に結果を報告するという取組みとなる。

小論文部門

優秀賞

高見啓一氏
福岡県
日本経済大学准教授



今岡啓一郎氏
三重県
三重県立四日市商業高等学校教諭



山城朱理氏
福岡県
日本経済大学3年



リアルな株式投資への参加で 学びの大切さとリスクを実感

このたびは大変栄誉な賞をいただき、実践しているリアル投資教育への自信が確信に変わりました。

私は商業高校でビジネス経済を担当しており、生徒たちに生の経済への興味や関心を持つてほしいと強く感じていました。また、「貯蓄から投資へ」という社会の流れの今、投資教育もリアルな環境で学ぶことが重要であると考えていました。そこで、大学生のベンチャー企業を育成している高見准教授と、「大学生の投資活動と高校生の学びを結びつけた」という目的から、「リアル投資教育プロジェクト」を立ち上げました。

本プロジェクトは実際に大学生が投資するため、高校生は投資教育のバーチャル教材では得にくい「投資の実感」が得られるほか、学んだことが実際にどう生きるのかを理解することで、学びの大切さを実感することにつながると考えます。また、大学生は、高校生への指導に

強い責任感を持つことで、投資に必要な知識を貪欲に吸収することができます。
**投資教育と経済教育を結びつけ
全国の商業高校に広めたい**

ビジネスを教える高校・大学が能動的に、資産運用を考える力を持つ生徒・学生を育てることは、国民の金融リテラシー向上につながることでありと考えます。今後も投資教育と経済教育を結びつけた本プロジェクトを発展させて、全国の高等学校にリアルな投資教育を広めていきたいと思っています。

(今岡啓一郎氏談)

●審査員の講評

「実際に株式を購入している点がこれまでの取組みと異なり、そのことによって切実なリスク認識や責任感が生まれている」と評価された一方、「株式購入資金や株価変動により生じる損失を誰が負担するのが記載されておらず、広く普及するには課題が残る」とされました。

奨励賞 受賞者 & 作品 (敬称略)

【小論文部門】

●これからの時代に求められる金融教育

「小学校から学びリスクとリターン」

田辺 昭浩 (宮城県巨理町立高屋小学校校長)

●新学習指導要領「公共」における投資教育についての試案

島本 優朗 (東京都広尾学園中学校・高等学校教諭)

●金融教育とPBLのコンチェルト

「英語による模擬会社経営から得た金融スキルの向上」

難波 繁之 (神奈川県関東学院六浦中学校・高等学校教諭)

【実践報告部門】

●加工可能なフリーダウンロード消費者教育教材の作成と、家庭科の授業で行うクラス単位の消費生活相談員との連携モデル授業計画

「消費者教育の重要性を認知してもらったために」

石田 実里 (埼玉県埼玉県立三郷北高等学校教諭)

●ソーシャルビジネスの提案を通じた金融経済教育

「持続可能な社会の形成者育成をめざして」

大塚 雅之 (大阪府大阪府立三國丘高等学校教諭)

受賞作品

えーひだカンパニー Kidsの活動を通して比田の未来を考える ～えーひだサマーフェスタ出店プロジェクト～

中山間地域にある全校33名の本校において、6年生と5年生が総合的な学習の時間の中で、地域の活性化を企図する商品を開発。地域イベントに出店して、自分たちでその商品販売するプロジェクトを実践した。子どもたち自身で商品開発からCM制作、開店作業まで行うことで、仕事への責任感や金銭を得る苦労を実感できると考える。1～4年生にとってプロジェクトに参画した5、6年生は憧れの存在であり、プロジェクトを継続していく重要な基盤になっていると述べている。

実践報告部門

優秀賞

仁田 喜代子氏
島根県
安来市立比田小学校教諭



仮想ではない実働体験が 大きな自信と達成感につながる

受賞にあたり、ご支援・ご協力いただいた地元企業の方々に感謝いたしますとともに、本プロジェクトの今後の指針になったことに喜びを感じています。

本プロジェクトは私が4年前に本校に赴任したころ、当時の5、6年生が地域の未来のために提案したいくつかのプロジェクトの実現に向けてスタートし、地元比田の会社と協働事業として取り組んでいます。子どもたちは、仮想体験ではなく企業との協働による実働を体験することで、仕事に対する責任や苦労を実感し、大きな自信と達成感を得ています。初めて地域イベントに出店した年、6年生の「考えて終わりだと思っていたことが実現した！」と喜ぶ声や、後輩に向けて「緊張するかもしれないけど、絶対楽しい達成感も味わえるから、頑張つてね」と励ます姿は、何にも代え難い成果として印象に残っています。

広く発展する可能性を 秘めた学習活動として

さまざまな地域課題を自分のこととして受け止め、その解決に向けて何ができるかを考えていくこの学習活動は、産業、福祉、防災など多岐にわたって発展していく可能性を秘めています。今後のプロジェクト継続に向けて、2年間の取り組みを通して得た多くの「ひと・もの・こと」とのつながりを財産として、さらに組織的に取り組み、学校と地域に根づいた活動にしていきたいと考えています。

●審査員の講評

「地域に根づいた活動が高学年の責任感と自主性をうまく引き出し、下級生にとって高学年の活動が憧れの存在になっているという点が非常に良い。地元ケーブルテレビ用のCMを作るといふ活動の広がりや、地元の高校生との協力を得ることで地域とのつながりを深めている点が素晴らしい」と評価されました。

審査員代表による講評



大杉 昭英氏
早稲田大学非常勤講師

今回のコンクールでは、小学校で2020年4月から全面実施されている新学習指導要領に明記された「現代的な課題に対応するための資質・能力」や「教科横断的な学習の重視」といった観点を十全に取り入れた力強い作品が多数寄せられました。特賞、優秀賞を受賞された皆さまの優れた作品が広く取り上げられ、金融教育への機運がより一層高まることを願っています。

※次回の「第18回 金融教育に関する小論文・実践報告コンクール」は、2021年6月ごろ募集開始予定です。



新型コロナによる お金の新しい生活様式 家計管理のポイントを学ぶ

このコーナーでは全国で活躍している金融広報アドバイザーによる誌上セミナーを行います。今回のテーマは「コロナ禍での家計の管理術」です。新型コロナによる生活様式や価値観の変化に伴い、家計の収支バランスや支出構成にも変化が起きました。コロナ禍でも持続可能な家計を営むために、家計管理の重要性や管理のポイントを丸山高信アドバイザーにうかがいました。

第24回

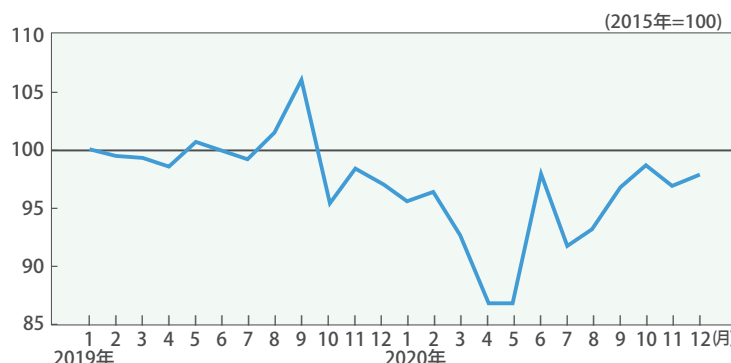
講師：丸山高信

滋賀県金融広報アドバイザー

新型コロナによる生活の変化が 家計に与えた影響とは

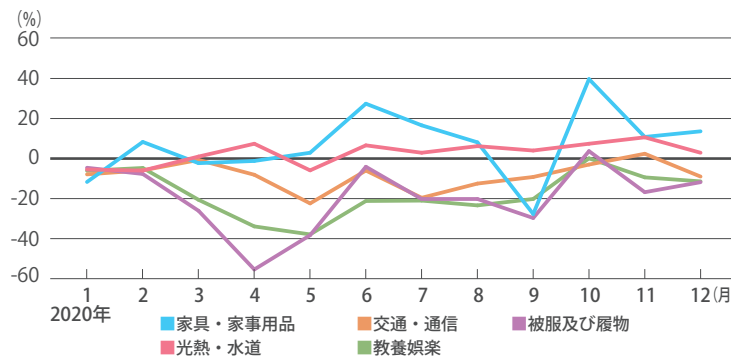
新型コロナウィルス感染症（以下、新型コロナ）が拡大した2020年、ステイホームや三密回避、テレワークなど、生活様式や働き方、価値観が大きく変化し、家計にも強く影響が及びました。収入面での影響は、飲食・宿泊業や娯楽業の減少幅が大きいなど、業種により大きく異なるようですが、新型コロナが家計に与えた大きな影響は、消費活動の極端な縮小です。総務省が発表した家計

【図表1】家計消費支出(季節調整済実質指数)の推移(二人以上の世帯)



(出所) 総務省「家計調査報告(2020年12月分)」を基に作成
https://www.stat.go.jp/data/kakei/sokuhou/tsuki/pdf/fies_mr.pdf

【図表2】主な家計消費支出品目の実質増減率(二人以上の世帯/前年同月比)



(出所) 総務省「家計調査報告(2020年12月分)」を基に作成
https://www.stat.go.jp/data/kakei/sokuhou/tsuki/pdf/fies_mr.pdf

消費支出を見ますと、2020年2月下旬に新型コロナが拡大すると急激に減少し始め、緊急事態宣言が発令された4月と5月は、さらに大幅に減少しました【図表1】。5月の消費支出は前年同月比で16・2%の減少となり、リーマンショック時の6・0%の減少を大きく上回ります。

支出面では、これまで意味があると考えていた支出がそうではなくなるなどの価値観の変化やステイホームに伴い、通信費用の増加、交通・通信費や光熱・水道費など固定費の変動といった新たな動きが見られます。

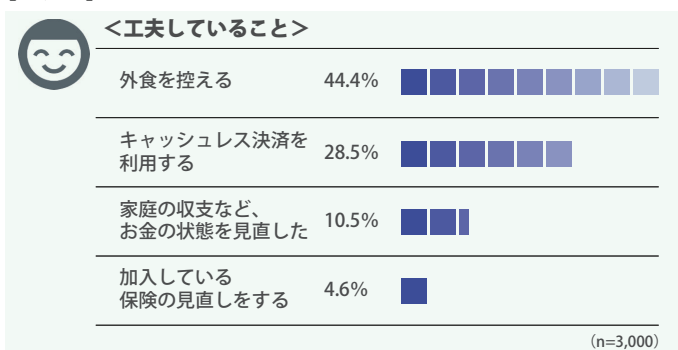
具体的家計消費支出品目の内訳を見てみましょう【図表2】。月によってばらつきはありますが、減少傾向にある主な品目は「交通・通信」、「被服及び履物」、「教養娯楽」です。ステイホームで不要不急の外出が控えられたことで、衣類の購入や旅行・宿泊等への支出が減少したことなどが理由として考えられます。一方、「家具・家事用品」と「光熱・水道」などは増加しており、自宅で過ごすことが多くなったため、生活を充実させる消費へと支出先をシフトしている様子がうかがえます。

家計対策の第一歩は 実情を把握して問題点を知ること

日本FP協会の「くらしとお金に関する意識調査2020」によると、現在の収入・預貯金に対する不安は約6割、支出に対する不安は約5割の人が感じており、将来への不安は、さらに

また、消費行動において顕著な動きは通信販売(以下、通販)の増加でしょう。総務省の「家計消費状況調査」によると、2020年12月における通販の支出額は、前年同月比で20%以上も増加しています。新しい生活様式として通販の利用が推奨されている中、今後通販は家計管理の重要な対象項目になると思われます。

【図表3】コロナ禍における支出の工夫



(出所) 日本FP協会「くらしとお金に関する意識調査2020」
https://kyodonewsprwire.jp/prwfile/release/M103734/202012148587/_prw_PR1f1_fEnjn14p.pdf

高い割合となっています。新型コロナウイルスの収束が見えず、先行きの見えない状況下では、こうした不安を感じるのも仕方ありませんが、そこには不安を駆り立てる別の要因もあるように思われます。同調査の「コロナ禍において支出面で工夫していること」を見ると、「家庭の収支など、お金の状態を見直した」と回答した方は約1割しかいません【図表3】。自分の家計の状況を把握しないまま「食費が増えたからおかずを減らす」「収入が減ったからおこづかいを減らす」といった計画性のない節約ではゴールが見えず、不安の抜本的な解消にはつながらないと思います。

長い人生の中では、家計に余裕のある時期もあれば厳しい時期もあります。一時的な山谷に一喜一憂することなく、新型コロナのような不測の事態が起きたらまず、冷静に家計の実情を把握して問題点を洗い出し、その解決に向けて適切に改善を行うことが大切です。

家計について受ける多くの相談で、私が「よい家計管理をしている」と判断する基準は二つあります。

①家計管理に家族ですり合わせた目的を持たせている。

②家計の実情を家族で共有している。

①の「目的」とは、一般的にはライフプランが当てはまります。常日ごろから、住宅購入や子どもの進学など、今後どんなイベントを予定しているのか、その費用はどれくらいなのかを家族で話し合います。このライフプランは、ライフステージに合わせて定期的な見直しが必要となりますが、新型コロナのような外部環境の急な変化によって、変更を強いられることがあります。そういうときこそ、冷静かつ柔軟に受け止め、日々の収支を把握したうえで、改めて家族全員で価値観や優先順位をすり合わせるなど、家計の実情に向き合うことが大切です。この二つが成り立っていれば、常に適切な対策が行えると思います。実際、金融広報中央委員会の「家計の金融行動に

関する世論調査（2020年）では、生活設計や資金計画を「立てている」と回答した世帯が前回調査比で上昇しており、意識の高まりが見てとれるところです。家族全員が在宅しているご家庭も多い今こそ、家計の実情について話し合い、問題点や改善方法を共有し、ライフプランやキャッシュフロー（収入・支出などお金の流れ）を見直すよい機会かもしれません。

家計管理を新しい生活様式に最適化するためのポイント

家計管理は生活環境や社会の変化に合わせて改善し、最適化していくことが望ましく、状況によってはライフプランやキャッシュフローの見直しも必要です。新型コロナによる家計への影響は家庭によって差がありますが、生活環境や消費行動が大きく変化したことから、この機会に家計管理の最適化を行うべきと考えます。不測の事態にも負けない、持続可能な家計を営むためのポイントをお伝えします。

①収支バランスのチェック

まずは、家計の大動脈といえる収支バランスをチェックしましょう。支出が収入以内に収まっているのかなど、家計が健全に成り立っているのか把握します。ここで、「思ったほど支出が増えていない」、あるいは「支出が減って

いた」と感じる方も少なくないのではないのでしょうか。食費などは、ステイホームで頻繁な消費行動を伴うため、支出は増加したものと思いがちですが、実際は外出自粛による交通費や外食費、旅行費など比較的金額の大きな出費が減少しているためと考えられます。ただし安心は禁物です。新型コロナの状況によっては、さらなる厳しい影響を家計にもたらす可能性も否定できません。万一に備えて少しでも貯蓄に回していくことが大切です。

②各支出項目の見直し

次に、各支出項目の見直しについてですが、削減のターゲットにしがちなのは食費や娯楽費、おこづかいでしょう。しかし、単純に削減することはお勧めできません。どれも「意味のある支出」かもしれないからです。私が考える「意味のある支出」とは、「費用対効果が高い」「家庭内で需要が高い」ものです。収入の範囲で大事にしている価値観にお金を使い、健全な生活や家庭を営むようにすることも、家計管理の大切な役割ではないでしょうか。新型コロナで生活に制限を受け、ストレスフルな日々を送っているのに、さらにストレスを増やしては元も子もありません。しかも、先が見えない中、我慢しながら節約を続けなければならぬので、つらく長続きしにくいものです。

したがって、住宅ローンや家賃、通信費、保険料など定期的に支払う必要のある固定費を見直しましょう。ふだん注目することが少ない支出なので、結構無駄が見つかります。節約効果が高いうえ、一度見直したら放っておいても効果が続くのも大きな魅力でしょう。例えば「車に乗る頻度が減ったから自動車保険を見直す」、「優待サービスが必要なくなった年会費の高いクレジットカードを解約」など、まずは自分の新しい生活様式に合わせた見直しをしてみてはいかがでしょうか。

消費行動の変化による支出をしっかりと把握するなら、新たな管理項目を設定するとよいでしょう。テレワークによる出費が続くなら「テレワーク経費」、通販を頻繁に利用するなら「通販費」を設定すれば、管理がしやすく現状を正確に把握できると思います。そのほか、不確実性が高く振り幅の大きいボーナスをあてにした支出構成は危険です。ボーナス払いなどを見直すこと



は、リスク回避に有効です。

最近「いざというときのための予備費や貯蓄はどれくらい必要か」とよく聞かれます。それだけリスク管理の意識が高まっているのでしょう。家族構成やライフスタイル、ライフプランなどによって異なるので一概には言えませんが、収入の大きな変化などにも生活を破綻させず対応できるように、生活費の半年分くらいは備えておきたいものです。まとまった額を確実に貯めるなら、収入から必要なお金を先取りする「天引きスタイル」をお勧めします。

家計のピンチにやるべきこと、やってはいけないことは？

これから先、失業や大幅な収入の減少、病気など思いがけない大きな支出によって、家計が苦しくなることがあるかもしれません。そのようなとき、家計管理の見直しをさらに徹底して「生活のダウンサイジング」

を行うのも対策の一つです。車を手放してカーシェアリングを利用したり、家賃の安い部屋へ移るなど、できるだけ固定費を削減するとよいでしょう。また、ライフプランの見直しも必要になってくるかもしれません。例えば住宅購入の予算や居住エリアを見直したり、同じ私立への進学でも学費の安い学校を検討したり、家族内で優先順位を決めて調整するとよいでしょう。

そして、家計がピンチのときこそ、カードローンなどの安易な借金やリボ払い、住宅ローンの滞納などは、負のサイクルにはまってしまう可能性が大きいので避けましょう。金融機関へ早めに相談したり、公的サポート制度を活用したりすることをお勧めします。また、「簡単に儲かる」などといった広告や勧誘に惑わされないよう気を付けなくてはなりません。

家計管理を見直すチャンスとして前向きにとらえてほしい

アフターコロナがいつ訪れるのか、そのとき生活様式がどう変わるのか、そ

して家計にどのような影響を与えるのか、まだ誰にもわかりません。そのような先行きの見えない中では、リスク管理の意識を高く持つべきですが、この状況を過度に不安がらず、家計管理を見直す機会として前向きにとらえていただきたいと考えています。適切な家計管理は、どのような事態に直面しても持続可能な家計を営むための安心・確実な頼れる「保険」なのです。今回のこのセミナーをきっかけに、皆さまの家計管理が不測の事態に負けない強い「保険」となることを願っています。



丸山 高信 (まるやま・たかのぶ)

CFP®、宅地建物取引士、第1種証券外務員、消費生活相談員、滋賀県金融広報アドバイザー。大手会計事務所、経営コンサルティング会社を経てファイナンシャル・プランナーとして独立。ライフプランを基本とした相談業務や相続手続きの支援業務などを中心に活動。近年は、学校や地方自治体において金融教育や消費生活、相続をテーマにした講演や、資格取得講座を多数実施している。

の 回 今 ま

★家計対策の第一歩は実情を把握して問題点を知ること。

★不測の事態にも負けない家計管理のポイントは「収支バランスのチェック」、「各支出項目の見直し」。

★住宅ローンや家賃、通信費、保険料など固定費の見直しは効果が大きい。

まなびや訪問

金融教育研究校・
金銭教育研究校
の紹介



「商品開発」の授業での販売実習の様子



ファイナンシャル・プランナーの講演会の様子



西大寺高等学校の校舎



生徒たちによる租税教室の様子



岡山県立西大寺高等学校

さいだいじ

岡山県立西大寺高等学校のある西大寺地区は、「はだか祭り」で有名な「西大寺観音院」や「五福通り」で知られています。五福通りは、看板建築の商家が建ち並ぶ商店街で、昭和の面影を残しており、映画「ALWAYS 三丁目の夕日」をはじめ、多くの映画やドラマのロケ地になっています。

創立115年の伝統を持つ本校は、2020年度から2年間、金融教育研究校の委嘱を受け、生徒が健全な金銭感覚を身に付け、主体的に行動することをめざし活動しています。

今年度は、商業科3年の「開放講座」の受講者6名が講師となり、岡山市立西大寺小学校で「租税教室」を行いました。事前に地元税務署職員の方々に協力いただき、生徒たちは租税教室を体験し税への知識を深めました。そのうえで、小学生に税の大切さや役割を伝えることで、将来仕事をするうえで必要な実行力・積極性・協調性・プレゼンテーション力・コミュニケーション力等を学ぶ機会になりました。

また、「商品開発」の授業では、地域イベント「漱石マルシェ」に出店し、本校オリジナル商品「いちごゆ」や「笹の葉せんべい」を販売し、原価計算の仕方やお金の役割を学ぶことができました。

2020年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外部での販売活動等も思うようにはできませんでしたが、販売実習の機会を与えていただき、地域連携の大切さやありがたさを実感しました。

このほか、ファイナンシャル・プランナーを講師としてお招きし、卒業を控えた商業科3年生を対象に、将来の人生設計や資金計画の大切さを学ぶ講演会を実施しました。生徒たちは、結婚や育児等の人生の節目を書き込んだ年表を作成し、自分の夢や目標をかなえるために必要となる費用や計画的な金銭管理の必要性を認識しました。

これからも、知識と実践を両立させながら、お金を大切にし、さまざまな分野で主体的に物事を考え活動できる生徒を育成していきたいと考えています。

おたより コーナー

読者の皆さまの声を紹介します。
ご愛読ありがとうございます。(敬称略)

初めて『くらし塾 きんゆう塾』を手にしました。「そこが知りたいくらしの金融知識」の記事(終活で知っておきたいこと)は、遠方に一人で暮らす母がいて、子どものいない私たち夫婦にとってもとても参考になりました。

(島根県・スタコラサツ)

金融の冊子なのに、ブロッコリーとカリフラワーの違いやレシピなどが「連載・エッセイ」として掲載されており、なごみました。在宅が多い今、ぜひ作ってみたいと思います。

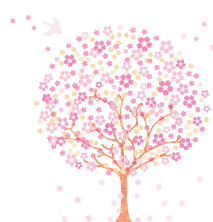
(東京都・ミヤ)

マンガ「わたしはダマサレナイ!!」がとても良いです。自分だけはまだまされるはずがないと、甘く考えてはいけませんね。

(大阪府・岡本さん)

「教えて!知るぽると」は、投資信託の仕組みについてQ&A形式で解説されているのがわかりやすかったです。情報を収集する際に役立つWEB情報(東証マネ部!など)も助かります。

(群馬県・ホワイトナイト)



応募フォームは
こちら



今号から、おたよりの応募はWEBサイトから簡単にできるようになりました。ぜひたくさんのおたよりをお寄せいただければと思います!(編集部より)

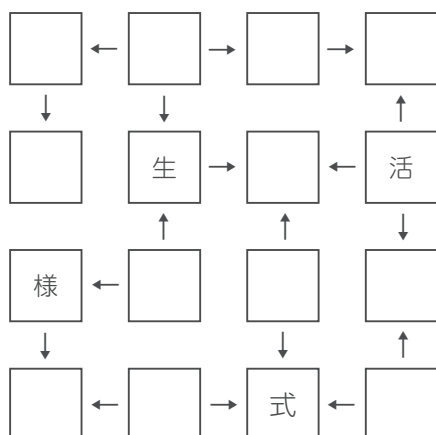
知るぽると 漢字矢印パズル

このパズルは、矢印の方向に読む2文字の熟語を作る問題です。

●例 融 ← 金 金融と読みます。

候補の中から熟語を完成させる漢字を選んでください。
候補の漢字は1回しか使用できません。
選ばれずに残った漢字を組み合わせることができる熟語を教えてください。

●問題



●候補

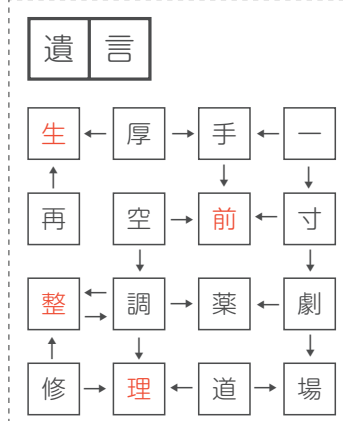
剣	実	拳	気	子	家	写
正	計	真	動	一	力	格

●残った漢字を組み合わせることができる熟語

※答えは次号掲載



<前号の答え>



<パズル作成> クイズパズル作家 かみふじこうじ

おたより募集中

皆さまからのおたよりを募集します。2021年6月30日までに下記宛先までお送りください。ご意見をお寄せいただいた方の中から、抽選(※1)で10名の方に、「日めくりカレンダー」をプレゼントします。さらに、おたより(※2)を本誌に掲載させていただいた方には、「知るぽると特製ボールペン(※3)&メモ帳」もプレゼントします。

(※1)当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

(※2)掲載するおたよりについては、趣旨を変えない範囲で表記などを変更させていただく場合があります。

(※3)使い終わった紙幣の裁断片が入っています。

記入していただきたいこと

- ①本号で面白かった記事
- ②本号で「もう一工夫ほしい」と思った記事
- ③今後、取り上げてほしいと思うテーマ
- ④一言ご感想
- ⑤この広報誌を知ったきっかけ、または場所
- ⑥お名前・年代・郵便番号・住所・電話番号
- ⑦「おたよりコーナー」への掲載希望の有無
ペンネーム(ペンネームでの掲載ご希望の場合)

※個人情報、プレゼントの発送、誌面への掲載に関してのご連絡にのみ、使用させていただきます。

宛先

WEBサイト: 応募フォームはこちら ▶
<https://krs.bz/kinkouji/m/kurashijuku>

メール: info@saveinfo.or.jp

郵送: 〒103-8660 東京都中央区日本橋本石町2-1-1
日本銀行情報サービス局内
金融広報中央委員会『くらし塾 きんゆう塾』担当宛

FAX: 03-3510-1373

金融広報中央委員会『くらし塾 きんゆう塾』担当宛

都道府県金融広報委員会一覧

委員会名	郵便番号	住所	連絡先
北海道金融広報委員会	060-0001	札幌市中央区北 1 条西 6-1-1	011-241-5314
青森県金融広報委員会	030-8570	青森市長島 1-1-1	017-734-9209
岩手県金融広報委員会	020-0021	盛岡市中央通 1-2-3	019-624-3622
宮城県金融広報委員会	980-8570	仙台市青葉区本町 3-8-1	022-211-2523
秋田県金融広報委員会	010-0921	秋田市大町 2-3-35	018-824-7814
山形県金融広報委員会	990-8570	山形市松波 2-8-1	023-630-3237
福島県金融広報委員会	960-8614	福島市本町 6-24	024-521-6355
茨城県金融広報委員会	310-8639	水戸市南町 2-5-5	029-224-2734
栃木県金融広報委員会	320-8501	宇都宮市埴田 1-1-20	028-623-2151
群馬県金融広報委員会	371-8570	前橋市大手町 1-1-1	027-226-2273
埼玉県金融広報委員会	333-0844	川口市上青木 3-12-18 SKIP シティ A1 街区 2 F	048-261-0995
千葉県金融広報委員会	260-8667	千葉市中央区市場町 1-1	043-225-7141
東京都金融広報委員会	103-8660	中央区日本橋本石町 2-1-1	03-3277-3788
神奈川県金融広報委員会	221-0835	横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2	045-534-3014
山梨県金融広報委員会	400-0032	甲府市中央 1-11-31	055-227-2419
長野県金融広報委員会	380-0936	長野市岡田 178-8	026-227-1296
新潟県金融広報委員会	951-8622	新潟市中央区寄居町 344	025-223-8414
富山県金融広報委員会	930-0046	富山市堤町通り 1-2-26	076-424-4471
石川県金融広報委員会	920-8678	金沢市香林坊 2-3-28	076-223-9519
福井県金融広報委員会	910-8532	福井市順化 1-1-1	0776-22-4495
岐阜県金融広報委員会	500-8570	岐阜市藪田南 2-1-1	058-213-9257
静岡県金融広報委員会	420-8720	静岡市葵区金座町 26-1	054-273-4112
愛知県金融広報委員会	460-8501	名古屋市中区三の丸 3-1-2	052-954-6603
三重県金融広報委員会	514-0004	津市栄町 1-954 三重県栄町庁舎 3 階	059-246-9002
滋賀県金融広報委員会	520-8577	大津市京町 4-1-1	077-528-3412
京都府金融広報委員会	604-0924	京都市中京区河原町通二条下ル一之船入町 535	075-212-5193
大阪府金融広報委員会	530-8660	大阪市北区中之島 2-1-45	06-6206-7748
兵庫県金融広報委員会	650-0034	神戸市中央区京町 81	078-334-1129
奈良県金融広報委員会	630-8122	奈良市三条本町 8 番 1 号 シルキア奈良 2 階	0742-33-5454
和歌山県金融広報委員会	640-8319	和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 8 階	073-426-0298
鳥取県金融広報委員会	680-8570	鳥取市東町 1-220	0857-26-7160
島根県金融広報委員会	690-8553	松江市母衣町 55-3	0852-32-1509
岡山県金融広報委員会	700-8707	岡山市北区丸の内 1-6-1	086-227-5128
広島県金融広報委員会	730-0011	広島市中区基町 8-17	082-227-4268
山口県金融広報委員会	753-8501	山口市滝町 1-1	083-933-2608
徳島県金融広報委員会	770-8570	徳島市万代町 1-1	088-621-2258
香川県金融広報委員会	760-0023	高松市寿町 2-1-6	087-825-1104
愛媛県金融広報委員会	790-0003	松山市三番町 4-10-2	089-933-6308
高知県金融広報委員会	780-0870	高知市本町 3-3-43	088-822-0114
福岡県金融広報委員会	810-0001	福岡市中央区天神 4-2-1	092-725-5518
佐賀県金融広報委員会	840-0815	佐賀市天神三丁目 2-11 アバンセ 3 階	0952-25-7059
長崎県金融広報委員会	850-8645	長崎市炉粕町 32	095-820-6112
熊本県金融広報委員会	862-8570	熊本市中央区水前寺 6-18-1	096-383-2323
大分県金融広報委員会	870-0023	大分市長浜町 2-13-20	097-533-9116
宮崎県金融広報委員会	880-0805	宮崎市橘通東 4-3-5	0985-23-6241
鹿児島県金融広報委員会	890-8577	鹿児島市鴨池新町 10-1	099-286-2544
沖縄県金融広報委員会	900-8570	那覇市泉崎 1-2-2	098-863-9212



令和3年4月発行
編集・発行：金融広報中央委員会
編集協力：株式会社文化工房
©金融広報中央委員会
禁無断転載

編集後記

今月の特別対談にご登壇いただいた山崎 元さん。人生100年時代においては、キャリアの長期化や働き方の多様化がより進むことになると考えられますが、キャリアプランニングのほか、転職・副業といった多様な働き方を、時代に先駆けて実践されている山崎さんの話が大変刺激になりました!! 誰もが簡単に実践できることではないかもしれませんが、長寿という贈り物を楽しみながら、いつまでも自分が輝き豊かに過ごせるよう、時間や努力を惜しまず日々充実した生活を送りたいものですね。

※本誌は全国の金融広報委員会でお配りしています。個人の方の定期購読は行っておりませんのでご了承ください。

※なお、既刊号全号をPDFファイル形式で「知るぽると」WEBサイト上に掲載していますのでご利用ください。

<https://www.shiruporuto.jp/public/document/container/kurashijuku/>

『くらし塾 きんゆう塾』のバックナンバー

「知るぽると」のWEBサイトでご覧いただけます。

<https://www.shiruporuto.jp/>



vol.55 2021年[冬号]

インタビュー

宮本 笑里さん

教えて! 知るぽると

投資信託Q&A

そこが知りたい ぐらしの金融知識

終活で知っておきたいこと

マンガ「わたしはダマサレナイ!!」

インターネットバンキング&ATM

セキュリティ対策で口座を不正利用から守る!



vol.54 2020年[秋号]

インタビュー

吉岡 徳仁さん

教えて! 知るぽると

知っておきたい! マイナンバーカード

そこが知りたい ぐらしの金融知識

定年退職前後に押さえておくべき手続き

マンガ「わたしはダマサレナイ!!」

新型コロナウイルス感染症に便乗した

詐欺&悪質商法の事例集



vol.53 2020年[夏号]

そこが知りたい ぐらしの金融知識

子どもの教育費、どう準備する?

教えて! 知るぽると

健康上の理由で働けなくなったときの保険

誌上セミナー

相場急変に振り回されない!

数値的な根拠を持った判断と

資産運用の心構えがリスク管理の鍵

マンガ「わたしはダマサレナイ!!」

「お試し」のつもりが定期購入契約に!

激安価格で欺く悪質なネット通販

知るぽると

金融広報中央委員会
(事務局 日本銀行情報サービス局内)

金融広報中央委員会って?

おかねについての情報を、もっとぐらしに役立ててほしい。

そのために必要な情報をわかりやすく届けたい。

そんな思いで活動しているのが、

「知るぽると」の金融広報中央委員会。

日本銀行の中に事務局のある、中立・公正な団体です。

「知るぽると」は金融広報中央委員会の愛称です。

ぐらしに役立つ身近な知恵・知識の「港: Porto」「入り口」です。

新着情報配信中!

フォローをお願いします!

f Facebookページ



Twitter公式アカウント

