

くらしに役立つお金と生活の知恵を学ぶ

知るほど

金融広報中央委員会

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 きくわう塾

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 邦昌

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

新たな手口でさりに広がる！宅配業者を装った不在通知のSMS被害



山崎  
元  
経済評論家

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



若田  
部昌澄  
金融広報中央委員会委員  
日本銀行副総裁

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 WAKATAKE

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! 知るほどと  
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—春野菜  
榎原道子  
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 知るほどと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となる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。そういう活動を始めた経緯を教えていただけますか？

**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** 何かきっかけはあったのですか？

**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

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うキャリアプランニングが大切だと思いますが、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、ぜひ知つ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、人材価値をつくっていくとよい。

**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が。副業はまだ一般的ではないかも知れませんが、今後副業する人が増えて、いざれば、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ることは、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。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「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、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。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つ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。平均より收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ります。

**若田部** 自分に合わせた必要貯蓄額を知つ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、若い世代を中心にお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いますね。資産運用において知つておる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%で済むのとでは、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」となってしまい、大きなコストが発生していることも気づかないかもしれませんね。四則計算や複利計算、標準偏差が分かるといふのでしようが、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を妨げる要因の一つになっているのかかもしれません。

**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つたうえで、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。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「本当に必要なのか」、「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て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つており、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つ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とよい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が、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の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ので、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** 「自由を拡大する手段」であると私は思います。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るよ。

**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」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。手数料が高かつたり、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

少くない。

**若田部** 投資を始めたような人たちで思っているのは、投資の神様みたいな人がいて、神様的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。

**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、不確定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、何が起きた時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ップランニングや金融リテラシーは不可欠なものですね。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した。





# 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)

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）を超える

【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

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、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 「高額療養費制度」があります

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、歳の人がケガで入院し、100万円の

【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ヶ月に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んへ」

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

負担の上限額は8万7430円のため、超過分の21万2570円が返ります【図表2】。

## Q2 自己負担限度額は誰でも同じなのですか？

### A2 被保険者の年齢や所得によって異なります

【図表3】高額医療費の自己負担限度額

<69歳以下の上限額>

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	年収約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%	費が発生した場合、区分ウ(年収約370万円～約770万円)の上限額は8万7430円なのにに対し、区分
	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%	ア(年収約1160万円以上)では25万4180円に跳ね上がります。一
	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
非課税等 住民税	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んへ」を基に監修者作成

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歳になると、所得（現役並み、一般、住民税非課税等）によって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。

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。

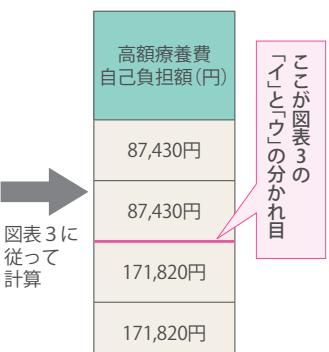
【図表4】健康保険の保険料適用区分（一部）  
<100万円の医療費で自己負担額3割の場合>

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		報酬月額(円)	標準報酬月額(円)
健康保険	厚生年金	以上～未満	
29	26	455,000～485,000	470,000
30	27	485,000～515,000	500,000
31	28	515,000～545,000	530,000
32	29	545,000～575,000	560,000



(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

月額は53万円となるため、自己負担限度額は月16万7400円+ $\alpha$ 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ます。ただし、69歳以下の人人が合算できるのは、一つの医療機関（医科・歯科および入院・外来は別計算）で「一人で一ヶ月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、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います。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。

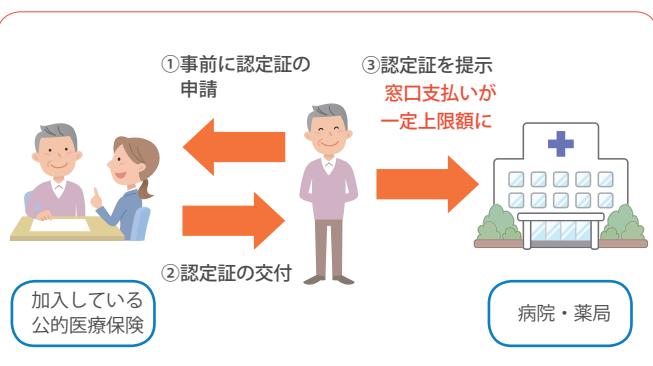
「高額療養費支給申請書」を提出する必要があります。支給は申請してから3カ月程度かかるため、自己負担超過分については、いつたん自分で立て替え、後日払い戻しを受ける流れが基本となります。しかし、治療内容や入院

期間次第では、治療費もかなり高額となり、一時的とはいえた多大な負担を強い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歳以上の方は、所得によつては、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）。

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が対象となります。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日となつてしまつた場合、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。

【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

### Q4 高額な医療費がかかる場合、一時的とはいえる

#### A4 限度額適用認定証を申請しましょう

医療費控除と高額療養費は、多額の

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

### Q5 医療費控除と高額療養費にはどのような違いがあるのでしょうか

#### A5 所得控除と医療費の払い戻しという違いがあります

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】。

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）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いて支給される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。

【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する皆さまへ」を基に監修者作成

## 世帯合算



上限額に達した月が年間で3回以上あつた場合、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8万100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ヶ月で数えます。

**A 6 4回目以降は「多数回該当」にあたり**

**Q 6 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**

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）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。

【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

く必要があります。

**Q 7 「世帯合算」が適用されますが、ルールに気付けましょう**

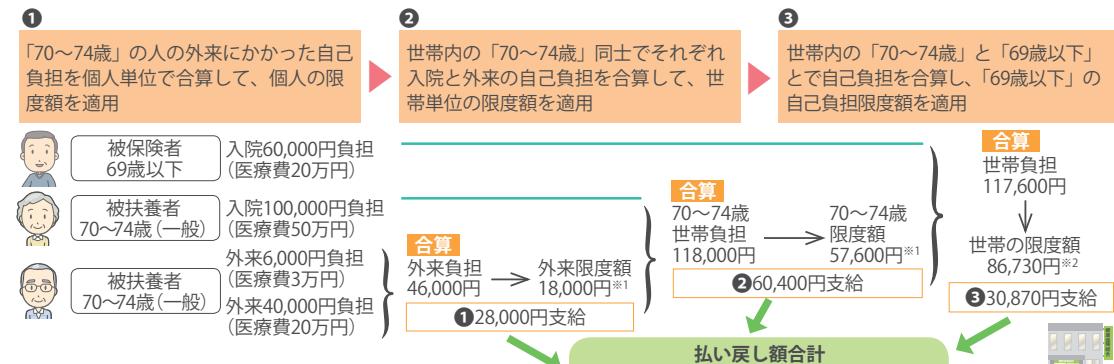
**Q 7 家族で医療費が高額になつた場合、合算金額に対して支給があると聞きました**

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つたとしても、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、共働きの夫婦などで、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、合算の対象となりません。

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。

【図表8】世帯合算の順序



※1: 図表3 <70歳以上>の適用区分「一般」

※2: 図表3 <69歳以下>の適用区分「ウ」 80,100円+ (医療費合計930,000円-267,000円) ×1%で計算

(出所) 監修者作成

**Q8** 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

### A8 「高額医療・高額介護合算療養費制度」が適用されます

介護保険にも、1ヶ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」

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。

こうした場合には、高額療養費制度と高額介護サービス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入している場合、8月から1年間にかかる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・50万円の場合、自己負担限度額は年67万円となります【図表9】。医療

【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）<sup>\*1</sup>

<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～ <sup>*2</sup>	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

<sup>\*1</sup> 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ヶ月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

<sup>\*2</sup> 年収はあくまで目安

<sup>\*3</sup> 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円

（出所）監修者作成

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 <sup>*3</sup>

介護保険にも、1ヶ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。

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。

Q9 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

### A9 貯蓄で貯うか、民間の医療保険への加入を検討しましょ

通常の診療費や薬剤費であれば、公的医療保険の適用対象内での診療となるため、高額療養費制度によって1ヶ月あたりの自己負担額を一定程度以下に抑えることができます。

しかし、高額療養費制度でカバーできない入院時の食事代や差額ベッド代などの費用もあります。貯蓄だけでは不安だという場合には、民間の医療保険への加入も選択肢となります。

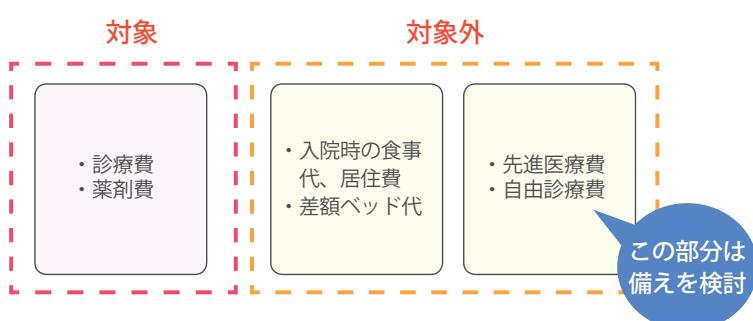
ます。

とくに、気を付けたいのが、がん治療の選択肢に先進医療や自由診療を入れたい場合です【図表10】。これらは公的医療保険の適用対象外で、すべて自己負担になるうえ、非常に高額となるケースもあります。また、退院後の通院治療が長期化することもなくありません。

そのため、がんに備えたいという

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】高額療養費制度で貯えない医療費の例



（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



**POINT! SAGA**

1 新手口！スマートフォンを乗っ取る不正アプリ

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を窃取する手口です。窃取された個人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をしたら、後日通販サイトで5万円も決済されてしまった。

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、消費生活センターなどへ寄せられた「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。

宅配業者を装ってスマートフォンに不在通知のショートメッセージサービス（以下、SMS）を送り、本物の宅配業者のWEBサイトにそつくりな偽WEBサイトへ誘導して、IDやパスワードなどの個人情報を窃取するフィッシング詐欺。この詐欺は2018年度に多発しましたが、SMSはメールより開封率が高いうえ、情報量が少ないため偽物と判断するのが難しく、今なお多くの被害者が出ています。

**POINT! SAGA**

1 宅配業者を装ったSMSによるフィッシング詐欺が増加



最近、新たな手口として、国民生活センターや警察などで注意喚起されている「スマートフォンを乗っ取る不正アプリ」。誘導した偽のWEBサイトで、「荷物追跡アプリをインストールしてください」と消費

者に不正アプリをインストールさせ、消費者のスマートフォンを乗っ取ってしまいます。乗っ取られたスマートフォンは、勝手に偽の不在通知SMSを不特定多数に送ってしまうため、被害者が不正アプリを拡散させる役割を担ってしまいます。また、スマートフォン内の重要な個人情報を不正アプリが自動的に窃取してキャリア決済などに不正利用したり、消費者が金融機関のアプリを使用すると不正アプリが作動して、消費者にIDやパスワードなどの入力を誘導して個人情報を窃取し、口座から不正にお金を引き出す被害も報告されています。

この新手口は、スマートフォン向けの公式なアプリ販売サービス（以下、公式マーケット）以外からもアプリをインストールさせやすいAndroid OSの端末機種を主に狙うもので、次のような被害事例が起きています。

「不在通知のSMSからアクセスしたWEBサイトに『追跡用アプリをインストールしてください』とあり、インストールした。数日後、見知らぬ複数の人から不在配達の荷物について電話がきた。私の電話番号に覚えのないキャリア決済の請求が届いた」。

**POINT!**  
**SAGI**

**3 公式マークのインストール以外からSMSのURLへのアクセスに注意!**

**アドバイス**

トラブルに遭わないためには、不在通知のSMSが届いても、記載されているURLに安易にアクセスしないことが大切です。偽のSMSを見分けることは極めて困難なので、宅配業者のアプリやWEBページに

お問い合わせください。

この後シンイチロウさんは、SMSの不在通知で送られてきたことを…

提供元不明のアプリ…?

宅配業者の公式サイトのアプリだしなあ…

番号だな…

知らない

はい、もしもし

荷物の不在通知がきたのです

意味がわからん…

こちらの電話番号からSMSが届いたんですけどー

イタズラか?

この後も複数の知らない人から同じ内容の電話がかかってきたのですー

私は関係ござりますか!

なんのことござれません!!



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、1D・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

不安に思つたりトラブルに遭つてしまつたら、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。

万一、偽のWEBサイトにーD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、すぐにーDやパスワードなどを変更して、携帯電話会社に確認します。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

直接アクセスして確認しましょう。また、公式マーク  
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。曰く「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よいでしょう。  
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安心です。

# 野菜と暮らす春夏秋冬

食  
生  
活  
で  
健  
康  
積  
立

体においしい季節の野菜をもっと知つて食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榎原道子

## 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。



茎の先に小さな花をたくさん咲かせるニラの花

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、冬の体を自覚めさせ、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、夏野菜と思われている人も多いのではないでしょか。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

ので、春の体を自覚めさせる

### 春野菜の健康効果

旬の時季は春なのです。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が豊富なレバーと一緒に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つてくれました。

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たものです。

今でも我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つた祖母や母を懐かしく思います。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草とは

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。五草といつ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、ラッキョウといつといふわゆる精のつく野菜)を言います。宗派や国、時代によつ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悩を強めるため、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。

まだ五草について知つている人も少なく、対応するお店もほとんどなかつたところ、私が料理人として働いていたベジタリアン対応店に、五草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

きよアレンジして五草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ようか。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。

## 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、根元を持つとき張りがあつ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が、香りがどんどん飛んでしまい、アリシンも揮発性があるので、切つたりゆでたりするどんぐん失われてしまいます。切るのは調理の直前に行い、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、しつかり加熱するなどして、香りを抑えてしまつ人もいますが、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つてしまつからです。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。



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つて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



※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)		<a>		■作り方	
ニラ	20g	酢		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れ目を入れ、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。	
キュウリ	1本	白だし		②ニラは3cmの長さに切り、赤・黄パプリカと戻したきくらげは3cmの千切りにする。	
赤・黄パプリカ	合わせて1/4個	砂糖		③①と②とaを混ぜ合わせる。	
乾燥きくらげ	1枚	塩			
塩	少々	生姜の絞り汁			
		白炒りごま			

### 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)		<a>		■作り方	
春巻きの皮	4枚	<a>		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。	
ニラ	40g	ごま油	小2	②bを混ぜ合わせて黒酢だれを作る。	
セロリ	50g	中華だしの素	小1/2	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。	
長ネギ	40g	塩、こしょう	少々	④②と、お好みでからしを添える。	
ハム	80g				
生姜	1片	<b>			
サラダ油	大2	黒酢	小2		
からし	適宜	しょうゆ	小2		

### 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)		<a>		■作り方	
中華麺	2玉	長ネギ	50g	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。	
糸唐辛子	適宜	生姜	1片	②①とaの調味料をよく混ぜ合わせて香味だれを作る。	
長ネギ	適宜	にんにく	1/2片	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。	
		しょうゆ	大2		
<a>		白すりごま	大2		
ニラ	30g	ごま油	大1		

●材料の「大」は大さじ、「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。

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!



榎原道子 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、生來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行っている。日々、野菜のおいしさと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、エッセイ執筆、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。





# 人生100年時代 今からできるシン・フル投資

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しています。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ぬといった理由で、最初の一歩を踏み出すことができないという人も多いでしょう。最近は、そんな人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ぬ(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ぬ	55.0%
4位	どのくらい資金を用意すればいいか分からぬ	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一歩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まられる通称

「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、投資を始めることとして活用するのもよいでしょう。

## 買い物で貯まつたポイントを 投資に回す

### 「ポイント運用」

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。

#### 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 자체は減少しますが、運用により利益を得た場合は現金を受け取ることになります。

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、ポイントの種類は、株式、投資信託、ETF（上

物やサービスの購入などで貯まつ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で、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。

あくまで投資の疑似体験であり現金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。

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



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。

「ポイント運用」に挑戦してみた！

(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（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、1,000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、1,000円の設定なら680円が「おつり」とみなされ、

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。

【図表2】おつり投資の利用方法



(出所) 監修者作成

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できます。

ただし、出金手数料や運用手数料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アドバイス型」（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。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のイメージのある「システムトレード」とは違います。ただ、高リスク高リターンの投資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。

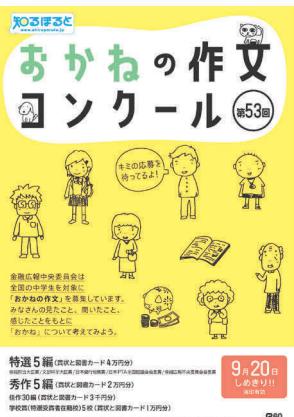
分散投資を個人で行うにはそれなりの知識や手間が必要ですが、投資のプロなどの第三者に任せると高い手数料がかかります。そこでコンピューターに任せてコストダウンを図ろうというのがロボアド投資なのです。また、ロボアド投資では、ETFという、手数料の安い投資信託を組み合わせるのが一般的です。ETF自体が、日経平均株価などのある特定の指標の動きに連動して運用される商品として分散効果が高いといわれており、ロボアド投資と組み合わせることにより、さらに高い分散効果が期待できます。

## 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。銘柄選び、利益の確定、損



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全国協議会会长賞 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 自然と共に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长賞 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。

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ぐことを目的として、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。

# 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

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

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、今後の抱負などをご紹介します。

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

[https://www.shiruporuto.jp/education/contest/container/concours\\_kyoin/2020/](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、大学教官等研究者
今回の受賞結果	<小論文部門・実践報告部門> 特賞：1編(賞状/賞金30万円) 優秀賞：2編(賞状/賞金15万円) 奨励賞：5編(賞状/賞金3万円)

## ■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

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」を養う真摯な取組みや、金融の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。

開催挨拶



武井 敏一  
金融広報中央委員会 会長

## 実践報告部門



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でき、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した。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つており、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、商品を作つて売るはどういうことか、商品の値段はどうやつて決めるのか、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した。

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、専門的な知識を持つた地域の方が、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なりました。また、当初は教員が商品の方向性を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っかけになつた「家にある保冷剤を有効活用できなかっただけ」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ことが大切です。その見極めは難しく、子どもに

#### ●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く」として評価されました。

#### (新宅直人氏談)

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任教諭



## 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す。  
また、「貯蓄から投資へ」という社会  
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す。  
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  
い」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。

#### 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

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。

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だと考えま  
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かが記載され  
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

「小学校から学ぶリスクとリターン」  
（小学校から学ぶリスクとリターン）

田辺 昭朗（宮城県亘理町立高屋小  
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のコンシェルト

「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・高等学校教頭）

#### 【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  
もらつたために」

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し 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（大阪府大阪府立三国丘  
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、地元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を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



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・ご協力いただき  
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ていくつかのプロ  
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  
て「緊張するかもしれないけど、絶対楽  
しいし達成感も味わえるから、頑張って  
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、学校と地域に根ざした活  
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  
るという活動の広がりと、地元の高  
校生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。

大杉 昭英氏  
早稲田大学非常勤講師



#### 審査員代表による講評

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つて  
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

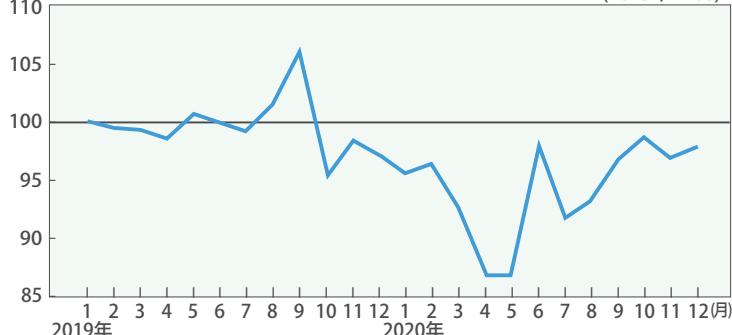
講師：丸山高信

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

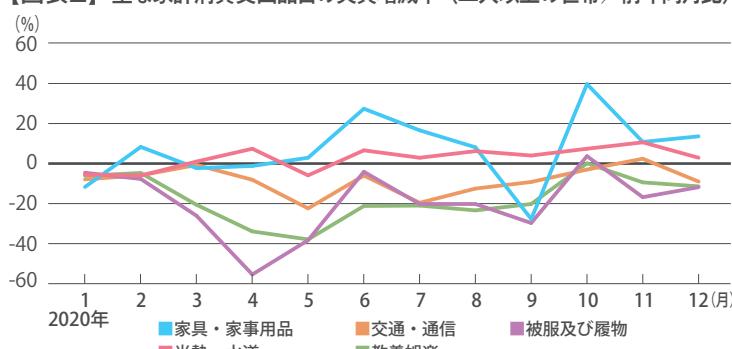
新型コロナウイルス感染症（以下、「新型コロナ」）が拡大した2020年、ステイホームや三密回避、テレワークなど、生活様式や働き方、価値観が大きく変化し、家計にも強く影響が及ぼしました。収入面での影響は、飲食・宿泊業や娯楽業の減少幅が大きいなど、業種により大きく異なるようですが、新型コロナが家計に与えた大きな影響は、消費活動の極端な縮小です。総務省が発表した家計

【図表1】家計消費支出(季節調整済実質指標)の推移(二人以上の世帯)  
(2015年=100)



（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](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](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

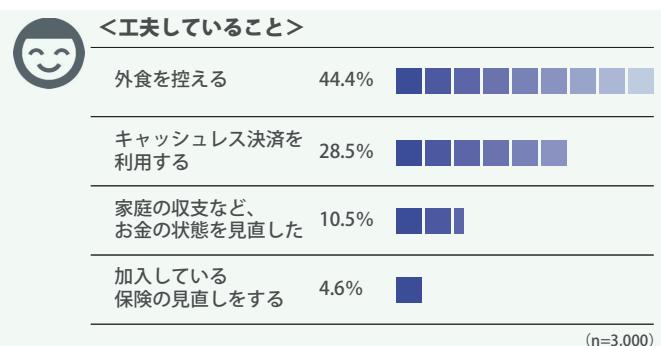
と考へていた支出がそうではなくなるなどの価値観の変化やステイホームに伴い、通信費用の増加、交通・通信費や光熱・水道費など固定費の変動といつた新たな動きが見られました。また、消費行動において顕著な動きは通信販売（以下、「通販」）の増加でしょう。総務省の「家計消費状況調査」によると、2020年12月における通販の支出額は、前年同月比で20%以上も増加しています。新しい生活様式として通販の利用が推奨されている中、今後も通販は家計管理の重要な対象項目になると思われます。

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割の人を感じており、将来への不安は、さらに

**家計対策の第一歩は**  
**実情を把握して問題点を知ること**

す。具体的な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つたため、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。

【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://kyodonewspwire.jp/prwfile/release/M103734/202012148587/\\_prw\\_PR1fl\\_fEnjn14p.pdf](https://kyodonewspwire.jp/prwfile/release/M103734/202012148587/_prw_PR1fl_fEnjn14p.pdf)

高い割合となっています。新型コロナの収束が見えず、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こづかいを減らす」「収入が減ったからおこづを減らす」「収入が減ったからおこづを減らす」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ままで、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家計管理に家族で乗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。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。この二つが成り立つていれば、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れから、この機会に家計管理の最適化を行ってくださいと考へます。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よう。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る」あるいは「支出が減つて

### 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」かもしれません。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なるととも、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ないので、つらく長

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、一度見直したら放つ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、まずは自分で見直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いでしよう。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

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ようか。

高いうえ、一度見直したら放つ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、まずは自分で見直してみてはいかがでしようか。

は、リスク回避に有効です。

今  
ま  
回  
と  
の  
め

## ★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」。

家計のピンチにやるべきこと、やつてはいけないこととは?

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」

を実行するなら、「天引きスタイル」をお勧めします。ただし、先取りの金額や貯蓄のペースは、ランダムに行わざライフプランを基にきちんと計算して決めましょう。

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つけなくてはなりません。

を行な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応じ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、生活費の半年分くらいは備えておきたいものです。まとまつた額を確実に貯める

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、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。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。



丸山高信（まるやま・たかのぶ）

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。

## 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



## さいだいじ 岡山県立西大寺高等学校

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なり、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て、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ご協力いただき、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を学ぶ機会になりました。

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くことを考えております。

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なり、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て、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ご協力いただき、生徒たちは租税教室を体験し税への知識を深めました。その後、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を学ぶ機会になりました。

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「いちじゅ」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拡大の影響で、外部での販売活動等も思うように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、結婚や育儿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。

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「いちじゅ」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拡大の影響で、外部での販売活動等も思うように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、結婚や育儿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くことを考えております。

読者の皆さまの声をご紹介します。  
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（終活で知つておきたいこと）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とても参考になりました。

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。

（大阪府・岡本さん）  
（東京都・ミヤ）  
（島根県・スタコラサツ）

「教えて！ 知るばると」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く良かったです。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）



## 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、「知るば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）

※個人情報は、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/kinkou/m/kurashijuku>



メール：[info@saveinfo.or.jp](mailto: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

<パズル作成> クイズパズル作家 かみふじこうじ

## 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。

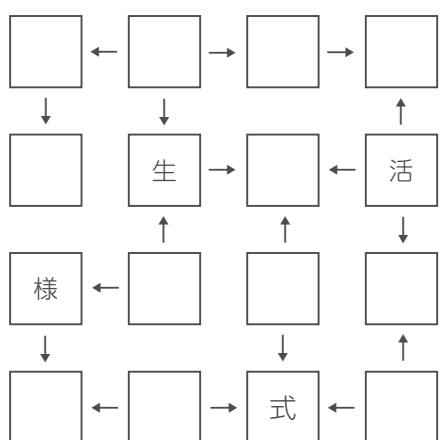
●例 融 ← 金 金融と読みます。

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てできる熟語を答えてください。

### ●問題



### ●候補

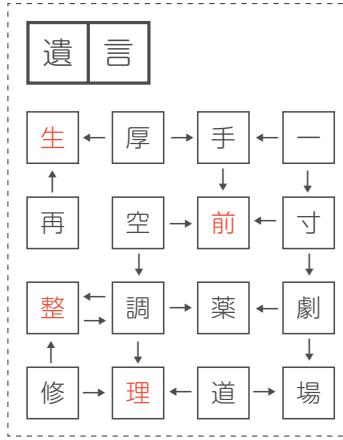
剣	実	拳	気	子	家	写
正	計	真	動	一	力	格

### ●残った漢字を組み合わせてできる熟語

※答えは次号掲載



<前号の答え>



# 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	宇都宮市塙田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2F	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	岐阜市薮田南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	宮崎市橋通東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場いただいた山崎 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思われますが、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、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「知るばると」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 くらしの金融知識

#### 終活で知つておきたいこと

#### 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 くらしの金融知識

#### 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 くらしの金融知識

#### 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

#### 相場の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、もっとく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。

く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！

Facebookページ



Twitter公式アカウント

