

夏 2020  
vol.53

SHIRASAGI  
白鷺

白鷺とホテアオイの花  
水辺でよく見かける大型の  
野鳥。ダイサギ、チュウ  
サギ、コサギなどの白いサギ類の総称です。  
白鷺（ハクロ）といえば夏の季語。純白の  
羽色は風景の中でよく目立ち、くちばしと  
頸、足が長い優美な姿から、日本画などに  
もよく描かれています。

くらし塾

きんゆう塾

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

子どもの教育費、どう準備する？

「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

健康上の理由で働けなくなったときの保険

サギに  
騙されないで！



ご入学お祝

# 子どもの教育費、どう準備する？

そこが知りたい

くらしの金融知識

- 02 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？
- 08 マンガ「わたしはダメサレナイ!!」  
「お試し」のつもりが定期購入契約に！  
激安価格で安く悪質なネット通販
- 11 連載・エッセイ⑤  
野菜と暮らす春夏秋冬—夏野菜  
榊原道子  
野菜料理家・フードコーディネーター
- 14 教えて！知るぼると  
健康上の理由で  
働けなくなったときの保険
- 18 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
- 22 知るぼるとNEWS①  
クイズにチャレンジ！  
“こどもクイズ”のご紹介
- 24 知るぼるとNEWS②  
“Let'sチョイ読み！  
お金の知恵の活かし方”  
人気記事ランキング！
- 25 まなびや訪問  
鳴門市黒崎幼稚園
- 26 おたよりコーナー  
漢字矢印パズル
- 27 都道府県金融広報委員会一覧  
編集後記

子どもの教育費は、住宅費、老後の費用と並び、人生の三大支出の一つと言われています。幼稚園から大学までいったいくらかかるのでしょうか。計算したところのある方はあまりいらつしやらないかもしれませんが、データを見れば、その高額ぶりに驚くはず。その場のやり繰りだけでまかなうのは難しいため、ご家庭の教育方針に基づいた長期計画が必要になってきます。

将来はこんな職業に就きたい、社会でこんなふうに活躍したい…。子どもはみんな大きな夢を持っています。では、子どものために親は何ができるでしょうか。教育環境を整えてあげることが、その一つと言えるでしょう。

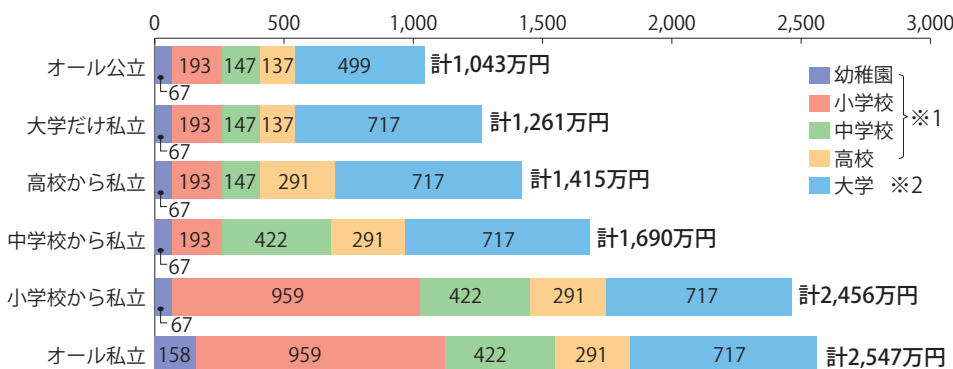
そこで必要になってくるのが教育資金です。よりよい教育を受けさせたいと思えば、教育費はどんどん膨れ上がります。子どものための出費が重なり、やっとなどもたちが果立ったと思ったら、自分たちの老後資金が足りない。そんな事態に

ならないよう、教育資金をどう準備するか、早いうちから計画を立てておくことは非常に大切です。

**学費だけでなく「塾代」、  
「習い事代」の負担が大きい**

実際にどれくらいの教育費がかかるのかを見ていきましょう。子どもが大学まで通うと仮定して、公立・私立のコース別に必要となる教育費の目安をまとめたものが【図表1】です。この教育費には入学金や授業料だけでなく、塾代や習い

【図表1】教育費の目安（幼稚園～大学/公立・私立のコース別）



※1. 数値は学習費総額（学校教育費＋学校給食費＋学校外活動費）  
 ※2. 数値は入学費と在学費の合計（自宅通学）。私立は「文系」の数値  
 （出所）文部科学省「平成30年度 子供の学習費調査」、日本政策金融公庫「令和元年度 教育費負担の実態調査結果」より監修者作成

【図表2】中学校、高校でかかる教育費の内訳（年額）

区分	中学校		高校(全日制)	
	公立	私立	公立	私立
教育費(学習費)総額	48万8,397円	140万6,433円	45万7,380円	96万9,911円
学校教育費	13万8,961円	107万1,438円	28万487円	71万9,051円
学校給食費	4万2,945円	3,731円	—	—
学校外活動費	補助学習費 ※1		14万7,875円	19万3,945円
	その他の学校外活動費 ※2		2万9,018円	5万6,915円

※1. 自宅学習や学習塾・家庭教師などの費用  
 ※2. 体験活動や習い事などの費用  
 （出所）文部科学省「平成30年度 子供の学習費調査」より監修者作成



事代なども含まれています。なお、私立大学に関しては、文系に進んだ場合の費用を示しています。

これを見ると、幼稚園から大学まですべて公立に通った場合は、104.3万円ですが、すべて私立の場合は、254.7万円とすべて公立の場合の約2.4倍となることが分かります。

最近では中学校を受験する子どもも増えていますが、高校までは公立で、大学からは私立に通うというケースが比較的多いように思います。このケースでは、合計で126.1万円かかる計算になります。

さて、高校までの教育費で注目したいのは、塾代や習い事代などの学校外活動費が結構かかるという点です。文部科学省の「平成30年度 子供の学習費調査」によると、公立中学校の1年間の学費（＝学校教育費）が13万8,961円、私立中学校の学費が107万1,438円となっており、学費は公立の方が圧倒的に安いことが分かります。しかし、学校外活動費のうち補助学習費については、公立が24万3,589円、私立が22万3,461円と、公立の方がやや高くなっています【図表2】。

「公立を選べば学費が安いから安心」とのんびり構えていると、教育資金が足りなくなってしまうといったこともあり得ます。塾代や習い事代など、学費以外の費用がどれくらいかかるかも考慮して教育資金を準備することが大切です。

【図表3】大学4年間でかかる費用

	入学費用 ※1	在学費用 ※2	一人暮らしにかかる費用		合計(①+②)
			合計(①)	合計(②)	
国公立	71.4万円	428万円	499.4万円	448.3万円	947.7万円
私立	文系	86.6万円	717万円	448.3万円	1,165.3万円
	理系	84.5万円	737.2万円	821.7万円	1,270万円

※1. 受験費用、学校納付金、入学しなかった学校への納付金  
 ※2. 授業料や通学費、その他の学校教育費（教科書・教材費、学用品の購入費、施設設備費など）および家庭教育費  
 ※3. 自宅外通学を始めるためにかかったアパートの敷金、家財道具の購入費など  
 （出所）日本政策金融公庫「令和元年度 教育費負担の実態調査結果」より監修者作成

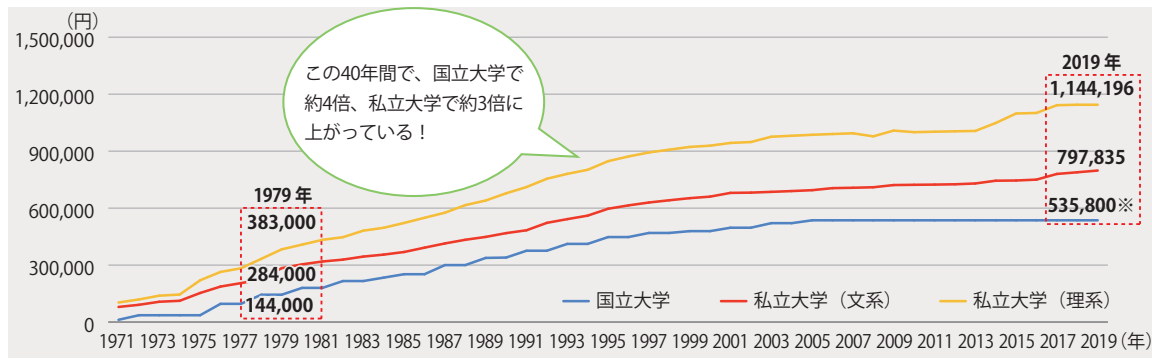
**大学資金は早くから準備する必要がある**

一般的に教育費のピークは大学に通う期間となります。そこで、大学でかかる教育費についてももう少し詳しく見てみましょう【図表3】。

まず国公立大学の場合、4年間でかかる費用の合計は499万4000円



【図表4】大学授業料の推移



\* 2019年理系は54万7,397円

(出所) 総務省統計局「小売物価統計調査(動向編/東京都)」より監修者作成

円(うち、入学費用が71万4000円、在学費用が428万円)。私立大学の場合は、文系であれば、4年間の合計が717万円、理系(医学部を除く)であ

れば、実験や実習の多さなどから授業料が高く、821万7000円となります。さらに、大学進学を機に一人暮らしを始めることになると、アパートの敷金や家財道具の購入費、送り費用などが4年間の合計で448万3000円必要となりますので、もともと在学費用が高い私立理系にいたっては、全体で1300万円近くかかる計算になります。最近では、地方に住んでいる高校生が地元の大学を選ぶ「地元志向」が強まっているとも言われますが、大都市圏の大学を選ばない背景には、自宅外通学の費用の高さも影響しているのではないのでしょうか。

このように、国公立か私立か、文系か理系か、一人暮らしをするかしないかで差はありますが、大学にかかる費用は総じて高額なため、大学資金は早い段階から準備しておく必要があるのです。高校までと同じようなやり繰りでは対応できないケースもままありますので、注意が必要です。

なお、「自分の大学時代の学費はこんなに高くなかったはず」と思った人もいらっしゃるかもしれません。実は、大学の授業料はこの40年間で、国立大学で約4倍、私立大学で約3倍に上がっているのです【図表4】。国立大学の授業料も、文部科学省が定める標準額(53万5800円)の2割増までの範囲であれば、各大学が自由に金額を設定す

ることが可能であり、実際、教育環境の充実などを理由に、五つの大学がここ2年で2割程度値上げしています。文部科学省の検討会議でも、現在、「授業料の自由化の是非」が議論されており、将来、子どもが大学に進学するころには、今よりも学費が上がっているケースを想定しておく必要があります。

**教育資金のベースとして「児童手当」を積み立てる**

では、具体的に大学資金をどのように準備したらよいのでしょうか。まず、わが子にどのような教育を受けさせたいのか、ご家庭の教育方針を家族で話し合っておくことが大切です。小学校から私立に通わせたいのか、中学校・高校は地元の公立なのか、大学はどうするのか。それらによって教育資金の目標額が大きく変わってきます。その際、家族で長期的なマネープランをしっかりと立てておくと、いざ進学する際に慌てないですみます。子どもの教育費とあわせて、生活費など毎月の支出、住宅購入や車の買替えといった大きな支出、今後の収入の見通しなども整理しておくとなお安心です。

教育方針を話し合い、進学のイメージを固め、目標額を定めたら、どう教育資金を準備するのか具体的な計画を立てます。大学への進学を考えている場合は、子どもが高校を卒業するまでと、大学進学以降の二つの期間に分けると考えやす

いでしよう。

まず、子どもが高校を卒業するまでの計画です。将来の大学進学を考慮して、家計を工夫することで、できるだけ貯蓄をしましょう。例えば、月1万円を18年間積み立てれば200万円以上のまとまった金額になります。

また、子どもが中学校を卒業するまで支給される「児童手当」も、大学資金の一部として貯蓄しておきましょう。児童手当は、子どもが3歳未満のときは月額1万5000円、3歳〜小学校修了までは同1万円(第3子以降は1万5000円)、中学生の間は同1万円が支給されます(ただし、収入が一定以上の所得制限世帯には、0歳〜中学生まで月額5000円が支給されます)。この児童手当には手を付けずに自動積立などで貯蓄していくと、子どもの中学校卒業までに約200万円(所得制限世帯でも約90万円)を貯めることができます。

例えば、私立大学・文系に自宅通学で進学する場合、前述の通り、大学4年間で717万円かかります【図表3】。家計の工夫で貯めた約200万円と児童手当を使わずに貯めた約200万円を合計400万円となり、教育費の半分以上を工面することができます。これであれば、残りのうち200万円を引き続き家計からのやり繰りで捻出し、100万円は子ども本人のアルバイトなどでまかなうといったことが可能になります。



## 「学資保険」や「つみたてNISA」の利用も検討する

比較的教育費の負担が少ない期間に、金融商品を利用してお金を準備するのも一つの手です。まずは、「学資保険」です。学資保険は保険会社が販売する商品で、毎月決まった保険料を支払い、加入時に設定したタイミングで満期保険金を受け取るという仕組みです。

現状の金融環境の下では、高い運用利回りはあまり期待できませんが、毎月、保険料が自動で引き落とされていくため、着実に教育資金を積み立てることが出来ます。また、家計が苦しくなったときでも取り崩しにくく、結果として教育資金は守られることになります。親に万が一のことがあった場合にはそれ以降の保険料の払込みは不要になり、子どもは満期保険金を予定通り受け取れるという、保険ならではの備えがあることも見逃せません。

仮に子どもが0歳のときから学資保険に加入し、月々約1万円の保険料を15歳まで払い込むと、18歳のときに約200万円の満期保険金を受け取れます。児童手当を積み立てることで貯めた約200万円を合わせれば、先ほどと同様に400万円を達成できます。

ただし、学資保険には注意すべきポイントがあります。まず、契約途中で解約をすると、戻ってくる解約返戻金が払い

込んだ保険料の総額よりも少なくなる可能性があります。とくに、契約してからの期間が短いほど元本割れの可能性が高くなりますので、満期まで続けることを前提に加入しましょう。

もう一つの注意点が、保険金の受取時期です。推薦入試で大学へ進学する場合、試験のタイミングが高校3年生時の10月から11月ごろと、一般入試より早く、入学金の納付時期も早いのです。多くの場合、学資保険の満期保険金の受取時期は「子どもが18歳になったとき」で設定しますが、推薦入試で進学先が決定してもまだ18歳になっていなければ、満期保険金は受け取れません。ですから、受取時期の設定は、推薦入試も想定して決めた方がよいでしょう。

また、「つみたてNISA」を利用するという方法もあります。つみたてNISAは、年間40万円を限度に最長20年間、資金を投資信託やETF（上場投資信託）で積立て・運用でき、税制優遇により、運用益が非課税になります。運用する投資信託やETFは金融庁が定めた一定の基準を満たした長期保有向きの銘柄に絞られており、手数料などのコストが低く抑えられています。

ただ、元本保証はありませんので、教育資金をすべてつみたてNISAだけで用意するのではなく、学資保険や預貯金などと組み合わせるとよいのではないのでしょうか。

## 高校の学費を補助する二つの支援制度

いろいろと準備や工夫をしても、思わぬ支出や収入の減少などで教育資金が足りなくなったり、公立への進学を想定していたけれど、子どもが私立への進学を希望するといったケースもあるでしょう。

そんなとき、所得が一定以下の場合に利用できる制度が①「高等学校等就学支援金制度」と②「高校生等奨学給付金」です【図表5】。

まず、①の「高等学校等就学支援金制度」は、いわゆる「高校授業料無償化」と呼ばれる制度で、高校の授業料に対する支援金により教育の機会均等を実現するとい

【図表5】 高校生への2大教育費補助制度

	①高等学校等就学支援金制度 (高校授業料無償化！)	②高校生等奨学給付金 (返済不要で家計が助かる！)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>国公立・私立高校の授業料を支援するもの</li> <li>年収約910万円未満(※1)の世帯が対象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業料以外の教育費(教科書費・教材費・学用品費・通学用品費・教科外活動費・生徒会費・PTA会費・入学学用品費・修学旅行費など)を支援するもの</li> <li>住民税非課税世帯(生活保護世帯含む)が対象</li> </ul>
金額	<ul style="list-style-type: none"> <li>国公立高校(全日制)：年上限11万8,800円</li> <li>私立高校(全日制)：年上限39万6,000円(※2)</li> <li>私立高校(通信制)：年上限29万7,000円(※2)</li> <li>国公立の高等専門学校(1~3年)：年上限23万4,600円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1)生活保護世帯(全日制・通信制) 国公立高校：年額3万2,300円 私立高校：年額5万2,600円</li> <li>(2)住民税非課税世帯(生活保護世帯除く) ①第1子の高校生等 ・国公立高校等：年額8万2,700円(通信制は3万6,500円) ・私立高校等：年額9万8,500円(通信制は3万8,100円) ②第2子以降の高校生等(15歳以上23歳未満の扶養されている兄弟がいる場合) ・国公立高校等：年額12万9,700円(通信制は3万6,500円) ・私立高校等：年額13万8,000円(通信制は3万8,100円)</li> </ul>

※1. モデル世帯(両親のうちのどちらか一方が働き、高校生1人(16歳以上)、中学生1人の子どもがいる世帯)を想定しての年収

※2. モデル世帯で年収約590万円未満の場合の額(年収約590万円以上約910万円未満の場合は年11万8,800円)

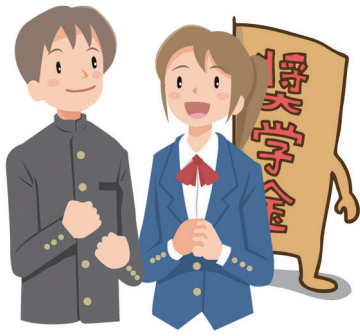
(出所) 文部科学省「高校生等への修学支援」より監修者作成

う目的で、2010年4月にスタートしました。

この制度の対象となるのは、世帯年収が約910万円未満（モデル世帯）の家庭の生徒で、支援額は、全日制の国公立、私立ともに月額9900円（年額11万8800円）です。

さらに、従来から、世帯年収が約590万円未満の家庭で私立高校に通う生徒には「加算支給」が行われており、世帯年収270万円未満で年額29万7000円（加算分含む）が最大の支援額となっていました。2020年4月の制度拡充により、年収約590万円未満の世帯で私立高校に通う生徒については、一律上限月額3万3000円（年額39万6000円）が支援されるようになりました。

なお、この支援金は家庭ではなく学校が受け取り、その支援金から授業料が支払われる仕組みとなっています。支援金で足りない場合は、その差額を学校に支払うことになります。



一方、②「高校生等奨学給付金」は、住民税非課税世帯（生活保護世帯を含む）を対象とした、授業料以外の教育費（教科書費、教材費、学用品費、通学用品費、教科外活動費、生徒会費、PTA会費、入学学用品費、修学旅行費など）に充てるために給付される返済不要の奨学金です。

生活保護世帯の生徒1人当たりの支給額は、国公立か私立かで異なり、国公立は全日制・通信制ともに年額3万2300円、私立は同5万2600円が支給されます。また、生活保護世帯を除く住民税非課税世帯の生徒1人当たりの支給額は、国公立か私立か、第2子以降は「15歳以上23歳未満の兄弟」がいるかどうかで異なります。第1子であれば、全日制の場合、国公立ならば年額8万2700円、私立ならば同9万8500円が支給されます。この奨学金は学校ではなく、家庭に支給される仕組みです。

①、②いずれについても、制度を利用するには所定の手続きが必要となります。申請書は学校で受け取れます。条件を満たせば両方の制度が利用できますので、高校での教育費負担を軽くすることができます。

### 大学では返済不要の給付型の奨学金が大幅拡充

もし、大学までに必要な教育資金を十分に準備できなかった場合には、2020

年4月からスタートした「高等教育の修学支援新制度」を利用することが考えられます。対象は住民税非課税世帯およびそれに準ずる世帯で、高等教育機関（大学、短期大学、高等専門学校、専門学校）の①「授業料等減免」と②「給付型奨学金」の二つの支援がセットになっています。

まず、①の「授業料等減免」とは、一定の要件を満たせば、各大学等が入学金と授業料を減額、もしくは免除する制度です。例えば、私立大学（昼間制）に通う住民税非課税世帯の学生の場合、入学金の上限が26万円、授業料の上限が年70万円となります【図表6】。

続いて、②の「給付型奨学金」です。日本学生支援機構の奨学金には、返済の必要がない「給付型」と、返済が必要な「貸与型」があります。また、貸与型には、貸与された金額に対して利息の付かない「第一種奨学金」と、利息の付く「第二種奨学金」の2種類があります。従来、「給付型奨学金」は、採用基準が厳しく、採用枠も2万人に限られていました。新制度では、条件が大幅に緩和されました。これまでの対象者は、住民税非課税世帯で、一定の学力・資質を満たす学生に限定されてきました。新制度の下では、学力要件を満たさない場合でも、「進学先で学ぶ意欲があること」という条件を満たせば、奨学金の対象となっています。「学ぶ意欲」は高校での面談やレポートの提出で確認されます。さらに収入基準の面でも、対象は

【図表6】高等教育の修学支援新制度（授業料等減免額・給付型奨学金の支給額）

		①授業料等減免額の上限		②給付型奨学金の給付額(月額)
		入学金	授業料(年額)	
国公立	大学	28万2,000円	53万5,800円	自宅：2万9,200円<3万3,300円> 自宅外：6万6,700円
	短大	16万9,200円	39万円	
私立	大学	26万円	70万円	自宅：3万8,300円<4万2,500円> 自宅外：7万5,800円
	短大	25万円	62万円	

※1. 昼間制の場合  
 ※2. 住民税非課税世帯の場合  
 ※3. 生活保護世帯で自宅から通学する人および児童養護施設等から通学する人は〈 〉内の金額

(出所) 文部科学省「学びたい気持ちを応援します 高等教育の修学支援新制度」より監修者作成

一方、給付型の奨学金の条件を満たさない場合は、貸与型の利用を検討することになります（平成30年度の利用者数は127万6266人で、大学生の約2.7人に1人が利用）。とくに、利息の付く第二種奨学金は、所得制限が高めに設定されており、成績も「平均水準以上」と認められます。しかし、毎月数万円であっても4



そこが知りたい  
くらしの金融知識

監修：豊田真弓（とよだ・まゆみ）  
ファイナンシャル・プランナー。FPラウンジ代表。子どもマネー総合研究会主宰。小田原短期大学非常勤講師、東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー。個人相談業務を行うほか、新聞や雑誌などへの寄稿多数。

年間借りれば大金となりますし、利息負担も生じます。就職後も奨学金の返済に追われて苦しむ若者の例も報告されています。もし、病気などで経済的に困って返済が厳しくなった場合には、一定期間は返済金額を2分の1または3分の1に減額して返済期間を延長する「減額返還」と、一定期間の返済を停止し先送りにする「返還期限猶予」を申請することができます。万一、返済が滞ってしまうと延滞している割賦金額に延滞金が課せられるほか、「減額返還」を申請できないので、返済が厳しくなってきたら、延滞をする前に、「減額返還」や「返還期限猶予」の利用を相談しましょう。

また、貸与型の返済は貸与が終了した月の翌月から数えて7カ月目から始まってしまふ点には注意が必要です。4年生で留年したり、就職留年をした場合には、返済期限が猶予される「在学猶予」という制度の利用も相談してみましよう。貸与型の奨学金を利用する際には、先々の返済も考慮した慎重な検討が必要でしょう。

もっと知っ得！

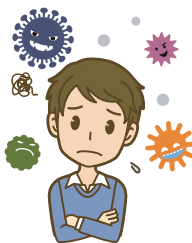
新型コロナウイルス感染症で  
家計が急変した家庭を支援

新型コロナウイルス感染症の影響で経済状況は芳しくありません。教育資金の計画が大きく崩れてしまったご家庭もあるでしょう。なかでも、一人暮らしをする大学生の子どものいる世帯では、子ども自身がアルバイトをできず、親の収入も減ってしまったため、授業料や家賃、生活費の工面ができなくなるといった事態が生じるなど状況は深刻です。

そういった家庭向けに、日本学生支援機構は、「家計急変の場合の特例」として、家計が急変した後の所得の見込みにより要件を満たすことが確認できれば、在学中の学生が新たに給付型、貸与型の奨学金を受けられるよう緊急措置を講じています【図表7】。2019年度に申込み、対象外となった人も、支援対象になる可能性があります。また、現在奨学金を返済中の人、あるいは返済を開始する人向けの減額返済や返還期限猶予といった措置も取られています。

さらに、家庭から自立してアルバイトにより学費などをまかっている大学生などで、新型コロナウイルスの影響で収入が大幅に減少し、修学の継続が困難になった場合、最高20万円の「学生支援緊急給付金」が支給されることになりました。受給要件を満たす学生が、自身が通う大学などに申請し、審査を通れば、日本学生支援機構からすみやかに振り込まれます。

文部科学省のWEBサイトでは、「新型コロナウイルス感染症の影響で学費等支援が必要になった学生のみなさんへ」として、さまざまな情報を発信しています。また、大学でも、独自の給付型奨学金や授業料免除など、学生への支援制度を設けているところも多くあります。子どもの教育を中断させないよう、国、自治体、学校などの支援制度を上手に活用するといでしょう。



【図表7】日本学生支援機構の「家計急変の場合の特例」

	原則	家計急変の場合の特例
申込	年2回（4月始期分、10月始期分）	随時（急変事由の発生後3カ月以内に申込み）
支援開始時期	4月始期または10月始期	随時（認定後すみやか） — 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、当分の間、申請日の属する月から支給開始できるよう運用拡充
対象者	家計、学業その他の要件を満たす者	急変事由が生じた者のうち、家計、学業その他の要件を満たす者
所得基準	住民税非課税世帯・これに準ずる世帯について、下記の算式により判定 市町村住民税所得割 課税標準額×6%－（調整控除の額＋税額調整額）	左記に準ずる額（年間所得の見込額を基に基準額を算定）
判定対象となる所得	前年所得 — 日本学生支援機構はマイナンバーで住民税情報を捕捉	急変事由が生じた後の所得 — 給与明細や帳簿等で確認（新型コロナウイルス感染症による影響で家計が急変した後の1カ月程度の所得で判定）
支援区分の変更	毎年、夏に最新の住民税情報を確認し、10月分の支援から、支援区分を見直し（年1回）	3カ月毎に、急変事由が生じた後の所得を確認し、都度、支援区分を見直し（一定期間経過後は通常の扱いに戻す）

家計を急変させる予期できない事由（急変事由）：生計維持者（学生の父母等）の死亡、事故・病気（による就労困難）、失職（定年退職や正当な理由のない自己都合退職などの自発的失業は含まない）、災害など

（出所）文部科学省HP「新型コロナウイルス感染症の影響で学費等支援が必要になった学生のみなさんへ」（6月17日時点）より監修者作成

わたしは

# だまされナイ!!

第49話



## 「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

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あいやすいのです。

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



今回の主人公は  
カズヨさん(34歳)  
スマホ大好きユーザー

夏のお家で  
ダイエット特集

飲むだけで  
理想のボディ  
1カ月分 10,000円が  
お試し価格  
タイム  
セール中 100%  
オフ  
1000円!?

タイムセール  
終了まで  
あと0:30:38

セールが  
終わっちゃう  
えっと  
注文力は  
氏名、住所…  
文字が  
細かいな

契約内容や  
返品特約などの  
確認をしないまま  
手続きをしてしま  
いました—  
住所  
購入金額  
1000円  
OK  
確認画面へ



1 いつものまにか定期購入を契約  
悪質なネット通販トラブルが激増

インターネット通信販売（ネット通販）の広告で「お試し価格！実質0円」「タイムセール90%オフ」など、通常よりかなり安い価格に誘われて通販サイトにアクセス。商品を購入したあと、覚えのない定期購入契約によって多額の商品代金を通販会社から請求されるといった消費者トラブルが年々増加しています。国民生活センター（P-O-N-E-T）によれば、2018年度の相談件数は2014年度比で約12倍に激増しています。こうした状況に対処すべく法規制も強化されていますが、悪質業者はさまざまな逃げ口を用意しているため、トラブルをスムーズに解決することは難しいと言えます。そのため、まずはトラブルにあわないために細心の注意をすることが大切なのです。



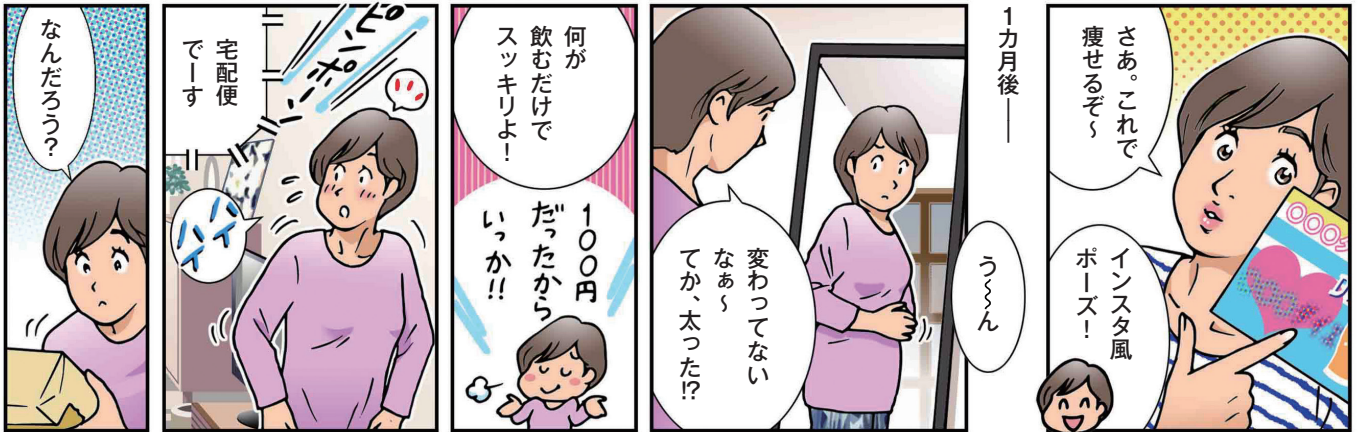
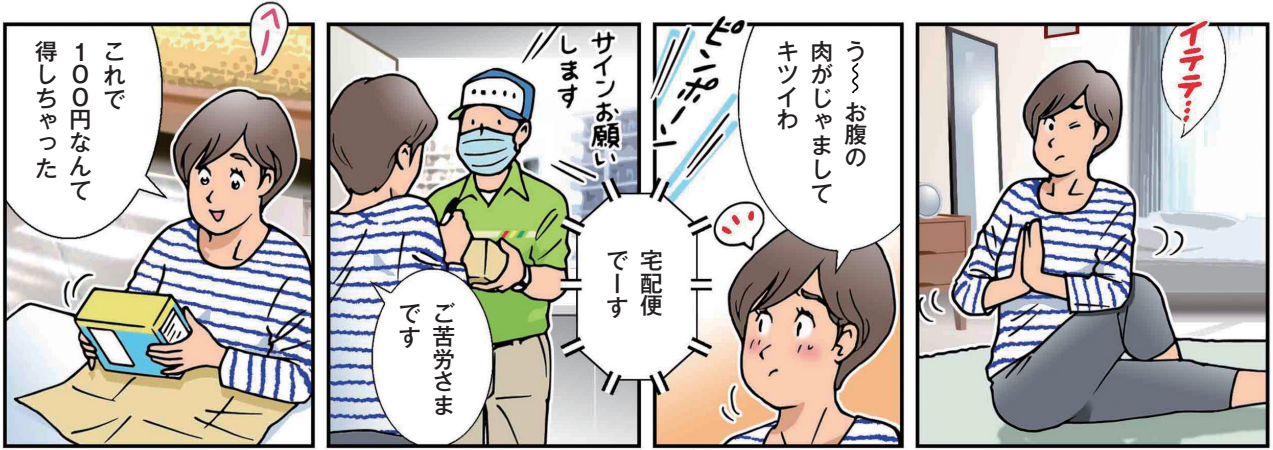
2 購入条件を認識しづらい通販サイト  
購入金額の何倍も支払うことに

悪質な定期購入契約の主な手口は、動画サイトやSNSのネット広告で通販サイトに誘導し、激安価格やセールの残り時間などを殊更に強調します。反面、定期購入契約が商品購入の条件であることや、返品や解約の条件などを説明する返品特約は、非常に認識しづらいサイト構成になっているため、消費者は購入条件に気が付かないまま購入してしまい、2回目以降に商品が届いたときに初めて、定期購入契約が購入条件だったと認識します。そして覚えのない定期購入契約によって、2回目以降は、通常価格という名の下に通販業者から高額な請求をされてしまうのです。購入条件や返品特約が認識しづらいサイト構成の例をご紹介します。

・「90%オフ」などの強調表示が並ぶ中に、小さな文字で「ご購入について」といったリンクテキストが



数日後



特定商取引法では、「顧客の意に反して売買契約等の申込みをさせようとする行為」を行政処分の対象と

**POINT!**  
4 注文最終確認画面を細心チェック  
購入に迷ったときも188へ

商品が毎月届くので同梱された振込用紙で5日以内に支払うことなどが記載されていた

「このたびは定期購入いただき誠にありがとうございます」

「解約すると初回の商品代金は通常価格になり、差額分を請求する」などと返品特約があれば、そのような対応をされてしまいます。また、悪質な対応の事例として「解約は次回の商品到着日の10日〜5日前までの間に、電話のみ受付」と言われた。しかし、電話がまったくつながらずに解約の受付期間が過ぎてしまい、さらに商品が届いて代金を請求された」といったケースもあります。

**POINT!**  
3 通信販売はクーリング・オフ対象外  
返品や解約は返品特約次第

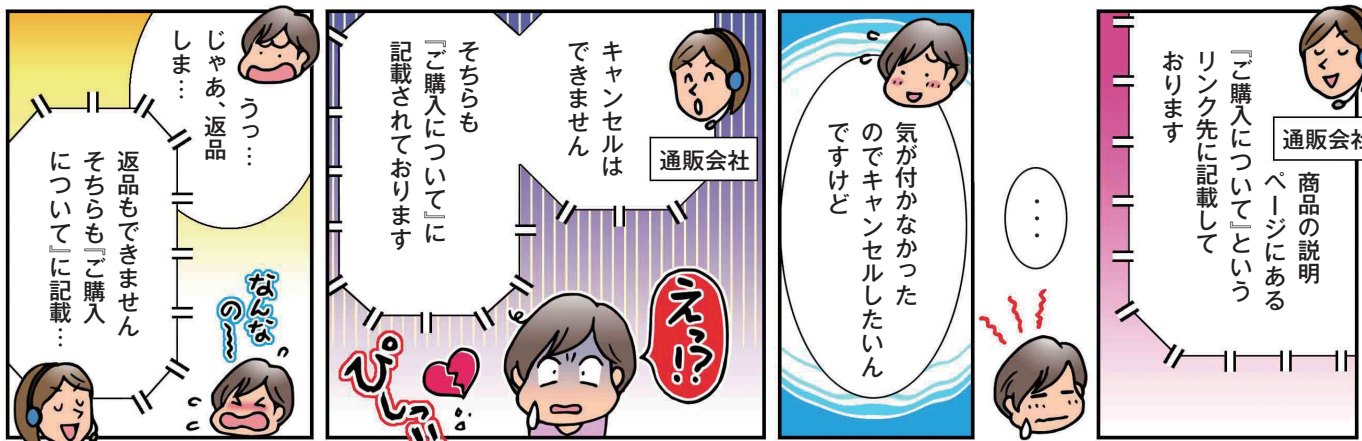
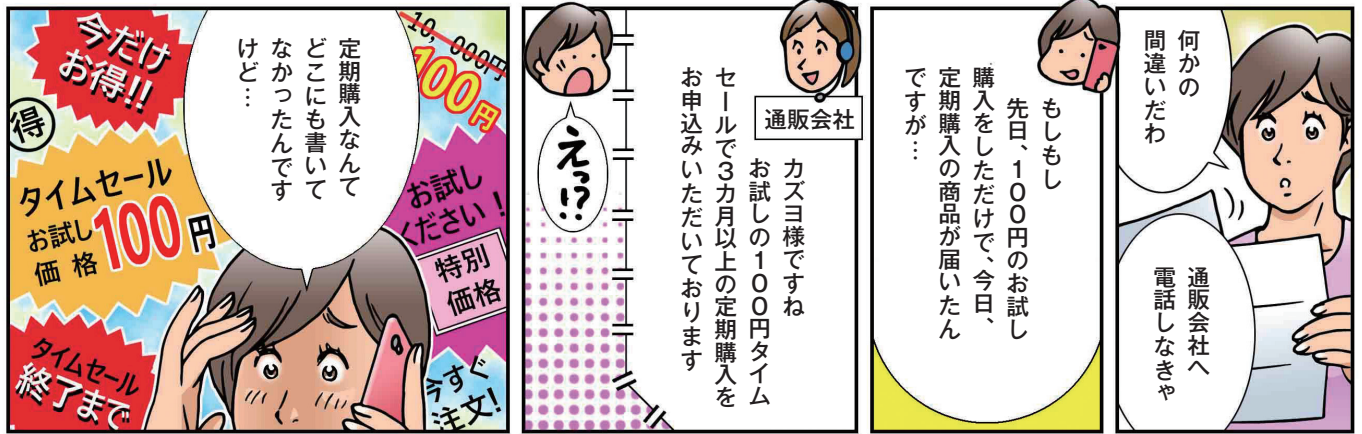
消費者が定期購入契約と気づき、2回目以降に届いた商品の返品や解約を通販業者に伝えると、「返品特約記載の通り、契約期間中の返品や解約はできない」などと言われるケースが多くあります。通販はクーリング・オフの対象外なので、返品や解約などについては、通販サイトに記載されている返品特約に従うことになるのです。「返品・解約はできない」「解約すると初回の商品代金は通常価格になり、差額分を請求する」などと返品特約があれば、そのような対応をされてしまいます。また、悪質な対応の事例として「解約は次回の商品到着日の10日〜5日前までの間に、電話のみ受付」と言われた。しかし、電話がまったくつながらずに解約の受付期間が過ぎてしまい、さらに商品が届いて代金を請求された」といったケースもあります。

張られ、リンク先に購入条件や返品特約を記載。サイトの下部に記載やリンクがあり、スクロールを何度もしないと表示されない。

- ・ 強調表示のすぐ下に注文ボタンがあり、注文ボタンをクリックすると、注文ボタンより下部に記載している購入条件等が確認できない。
- ・ 注文内容の最終確認画面に初回分の商品代金（セーラー価格）のみが表示され、購入条件や定期購入契約による支払総額が表示されない。

とくにスマートフォンは、サイト全体の内容を把握しにくいので注意が必要です。





**関連情報**

- 国民生活センター  
「相談激増!『おトクにお試しだけ』のつもりが『定期購入』に!?—解約したくても「解約できない」、「高額で支払えない」...—」  
[http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20191219\\_1.pdf](http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20191219_1.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。

しています。しかし手口が非常に巧妙なので、トラブルに歯止めをかけることはなかなか難しいようです。だからこそ、トラブルにあわないための予防策が重要になります。

まず何より、購入する前に購入条件や返品特約をしっかり確認することが大切です。商品代金があまりに安くなっているときは、とくに注意したほうがよいでしょう。強調表示が多数使用されている通販サイトでは、購入条件や返品特約を見逃さないようにしてください。

また、特定商取引法などで「注文内容の最終確認画面では、購入条件の主な内容を消費者が容易に確認できるようにしなければならない」旨が定められています。支払代金が購入代金と同じが、購入条件や返品について何か表示されていないかを確認してください。表示内容は、万一のために、そのページのスクリーンショットを撮るなどして記録しておくといいでしよう。事業者には返品や解約申込みの電話をしてもつながらない場合は、電子メールやFAXなどほかの方法でも連絡をしてみましよう。その際、連絡をした証拠としてその記録を残しておくことを忘れずに。

トラブルにあつてしまったときはもちろんですが、商品の購入時に不安を感じて購入に迷ったときでも、消費者ホットライン188番へ相談してください。早めの相談がトラブル回避につながります。



# 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



## 夏野菜

リコピンで  
夏に負けない体を

## トマト

強い抗酸化作用で免疫力を高めてくれるリコピンがたっぷり。万能野菜のトマトで夏を元気に乗り切りましょう。

### 健康な体づくりのため 旬の野菜を日々の食卓に


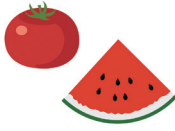


新型コロナウイルスの深刻な影響によって、心身ともに健やかに暮らすことの大切さや健康を維持する免疫力について、改めて意識するようになった人も多いのではないでしょうか。健康な体づくりは、一朝一夕にできることではありません。まずは日ごろの食事を見直し、体に必要な栄養素をバランスよく取ることが大切です。そのためにぜひ、旬の野菜を食べることを習慣づけてほしいと思います。旬の野菜は、その季節に必要な栄養素を豊富に含み、日々の健康のためには欠かせない食材なのです。今回の旬の野菜は、猛暑の夏を元気に乗り切るために、皆さんにとくに食べていただきたいトマトをご紹介します。

トマトは、世界中で食べられている野菜で、私たち日本人にとっても身近な野菜の一つでしょう。私が幼いころのトマトは、酸味が強かった記憶がありますが、今は品種や栽培方法の改良が進み、甘くて食べやすいトマトが増えました。生でサラダにするだけでなく、煮ても炒めてもおいしく、見た目も鮮やかなトマトは、食卓を華やかにしてくれる万能野菜です。

### 強力な抗酸化作用が特徴 リコピン健康効果とは？

身近で手に入りやすいトマトですが、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど健康効果が高く、夏の健康野菜の代表なのです。トマトには、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、ルチン、ペクチンなどたくさんの栄養素が含まれていますが、最も注目すべき栄養素はリコピンです。

リコピンはトマトの赤色の色素成分で、ファイトケミカルという機能性成分の一種です。ファイトケミカルとは、植物が紫外線や昆虫などから自らを守るために作り出す色素、香り、辛みなどの成分のこと。近年の研究で、私たちが健康を維持するために積極的に取りたい成分であることが明らかになり、六大栄養素に次ぐ「七番目の栄養素」と呼ばれ注目されています。ファイトケミカルの中で、

β-カロテン	リコピン
	
カプサンチン	ルテイン
	

主なファイトケミカル

黄色と赤色の色素成分をカロチノイド類  
といい、リコピンはこのカロチノイド類  
に含まれます。

リコピンの大きな特徴は、非常に強い  
抗酸化作用があることです。抗酸化作用  
とは、老化や生活習慣病などの原因にな  
る活性酸素を除去し、活性酸素によるタ  
メージを修復する働きをいいます。リコ  
ピンの抗酸化作用は、抗酸化の代表的  
栄養素であるビタミンEのなんと100  
倍、にんじんなどに多く含まれ強い抗酸  
化作用で名高いβカロテンと比べても2  
倍以上といわれています。したがって、  
リコピンを取ることは、加齢や生活習慣  
に伴って低下する免疫力を維持し、活性  
化させることにつながります。

夏は本来、免疫力が高まる季節。しか  
し現代人は、冷房の効いた室内で長時間  
過ごしたり、冷たいものを食べて体を冷  
やすなど、逆に免疫力が低下する傾向に  
あります。四季の中でリコピンが最も増  
えるといわれる夏のトマトは、免疫力を  
活性化させるためにうってつけの食材な  
のです。

## うま味成分たっぷりのトマトは おやつやジャムにも

トマトは、栄養素だけでなく、うま味  
成分であるグルタミン酸も豊富です。グ  
ルタミン酸は、肉や魚に含まれるうま味  
成分のイノシン酸と合わせると、相乗効  
果でうま味が数倍増し、おいしさは格段

にアップします。「種の周りのトロツと  
した部分が苦手」という人もいますが、  
グルタミン酸が多く含まれているのはそ  
の部分なのです。ぜひ取り除かずに、丸  
ごと料理に使ってください。

トマトの食べ方は、食事だけにとどま  
りません。私が幼いころ、父が家庭菜園  
でたくさん育てたトマトが夏の食卓に山  
のように並びましたが、とくに思い出深  
いものが、トマトに砂糖をかけ冷蔵庫で  
冷やしたもので、夏の定番おやつでした。  
日差しを十分に浴びた真っ赤なトマト  
が、砂糖によって軟らかくなり、さわや  
かなスイーツのようでした。生では食べ  
切れなかったトマトを使い、母が作って  
くれたトマトジャムの甘酸っぱい味も忘  
れられません。日本人一人当たりのトマ  
ト摂取量は、年間で約10kg。世界平均の  
半分ほどで、1日に換算するとミニトマ  
ト2個程度しかありません。料理はもち  
ろんのこと、ゼビ、ジャムやジュースで  
朝食に、時にはおやつとしても、積極的



手作りのトマトジャム

にトマトを取り入れ、リコピンをたっぷ  
り体に取り込んでいただきたいと思いま  
す。

食べ方と同様に、トマトの品種もたく  
さんあります。世界中で8000種類以  
上といわれ、日本で生産されているだけ  
でも120種類以上あります。大きさに  
よって、大玉、中玉、ミニトマトに分類  
され、それぞれに数多くの品種がありま  
す。私は、スープや炒め物には甘味と酸  
味のバランスがよい大玉を、サラダには  
食べやすく糖度が高い中玉やミニトマ  
トを、というように使い分けています。

おいしいトマトの目安は、ずっしり重  
く、丸くて張りがあること。リコピンた  
っぷりの赤く熟したものがおすすめです。  
新鮮なトマトはヘタが濃い緑色でピンと  
張っているの、ヘタが乾燥していたり  
黒ずんでいたりは避けてください。  
また、トマトは低温に弱いので、室  
内の涼しい場所で保存した方がよいので  
すが、夏の高温時は冷蔵庫へ。その場合  
は冷蔵庫ではなく、野菜室で保存しまし  
よう。

## リコピンを効率的に取り込む 調理方法のポイント

脂溶性のリコピンは、熱に強く油に溶  
けやすい特徴があります。また、リコピ  
ンはトマトの皮の部分にたっぷり含まれ  
ているので、皮ごと食べた方が、多く  
のリコピンを体に取り込むことができま

す。こうした特徴を生かして調理するこ  
とで、より効率的にリコピンを体に取り  
込むことができます。

調理方法のポイントはいくつあります。  
一つ目は、煮込むこと。リコピンは、し  
っかり加熱しても抗酸化作用が大きく損  
なわれることはありません。逆に、加熱  
によって細胞壁が壊れやすくなるため、  
体に取り込みやすくなります。

二つ目は、細かく砕いて使うことです。  
すりつぶしたりミキサーにかけてたりす  
ると、加熱したときと同じように細胞壁が  
壊れます。丸ごと細かく砕けば消化しや  
すく、皮に多く含まれるリコピンを余さ  
ず取り入れられます。

三つ目は、油と合わせることです。油  
にリコピンが溶け出して吸収率が上がり  
ます。とくに、強い抗酸化作用を持つオ  
リーブ油なら効果倍増も期待できます。  
和食の場合は、ビタミンEを多く含むご  
ま油がおすすめです。

今回ご紹介するレシピは、トマトのリ  
コピンを効率的に取り込むだけでなく、  
腸内環境を整える発酵食材や、体を温め  
る食材と組み合わせ、免疫力をより活  
性化させる料理です。トマトが自らの身  
を守るために生み出したリコピンが、私  
たち人間の健康づくりもサポートしてく  
れていることに、自然の奥深さを感じま  
す。自然の力に感謝しながら野菜をおい  
しくいただき、健康な毎日をお過ごし  
ください。





健康積立レシピ♪

# 万能野菜トマトの赤色パワーを効率的に取り込む



※写真は1人分です。

## A お手軽カポナータ

トマト×なすでダブル抗酸化！簡単シチリア風煮込み

- 材料（2人分）
- a トマト(大玉) 1個
  - なす 1本
  - パプリカ(赤巻) 各1/4個
  - 玉ネギ 1/8個
  - にんにく 1/2片
  - ローリエ 1枚
  - オリーブ(種なし) 6個
  - オリーブ油 大さじ 6
  - 塩 粗びき黒こしょう 少々
- b みりん 大さじ 2
- リンゴ酢 小さじ 1
- みそ 小さじ 1
- バゲット、バジルの葉 適宜

- 作り方
- aを1.5cm大のさいの目に切り揃える。オリーブは輪切りにする。
  - 鍋にオリーブ油(大さじ2)を入れて①のなすだけを炒め、取り出す。
  - 残りのオリーブ油(大さじ1)とスライスしたにんにくを入れ、香りが出たら①(なす以外)とローリエを炒め、塩と粗びき黒こしょうを入れる。
  - ②のなすを戻し、bを加えつやが出るまで約5分煮る。
  - 粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩冷やす。皿に盛り付け、お好みでバゲットとバジルの葉を添える。

1人分 約286kcal  
約120円

## B 豆腐とトマトのジュレ

豆腐と甘酸っぱいジュレのひんやりさわやかなお惣菜

- 材料（2人分）
- 絹ごし豆腐 1/4丁
  - トマト(大玉) 1/2個
  - トマトジュース 50ml
  - 白だし 大さじ 1
  - 生姜の絞り汁 小さじ 1
  - 粉寒天 1g
  - ゆでた枝豆 50g
  - ごま油 小さじ 2

- 作り方
- 器に粗ごし豆腐を盛りつける。トマトはミキサーにかけて滑らかにする。
  - 小鍋に①のトマト、トマトジュース、白だしを入れて温める。
  - 粉寒天を入れて煮溶かしながら約1分沸騰させ火を止める。枝豆、生姜の絞り汁を入れ、①の器に流し入れる(枝豆はトッピング用に少し残しておく)。
  - 冷蔵庫で冷やし固め、③で残した枝豆を添えてごま油をかける。

1人分 約108kcal  
約65円

## C ガスパチヨ素麺

トマトたっぷり濃厚な冷製スープで食べ応えあり

- 材料（2人分）
- a 素麺2束(100g)
  - トマト(大玉) 2個
  - 赤パプリカ 1/4個
  - きつね 1/3本
  - 玉ネギ 1/8個
  - にんにく 1/2片
  - b オリーブ油 大さじ 1
  - 塩 少々
  - 白だし 大さじ 2
  - 水 適宜
  - オリーブ油 小さじ 5
  - ミニトマト 適宜
  - かいわれ大根 適宜

- 作り方
- aをミキサーにかける(赤パプリカときつねりはトッピング用に少し残しておく)。
  - ①にbを加え、さらに滑らかになるまで攪拌する。濃さは水で調整する。
  - 器にゆでた素麺を盛り②をかける。半分に切ったミニトマト、①で残した野菜、お好みでかいわれ大根をトッピングし、仕上げにオリーブ油をかける。

1人分 約330kcal  
約160円

●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。

リコピンを効率的に取り込む調理方法と食べ合わせで、暑さや病気に負けない体をつくりますよ。トマトの赤色は目にもうれしく、彩りよい料理に仕上がります。

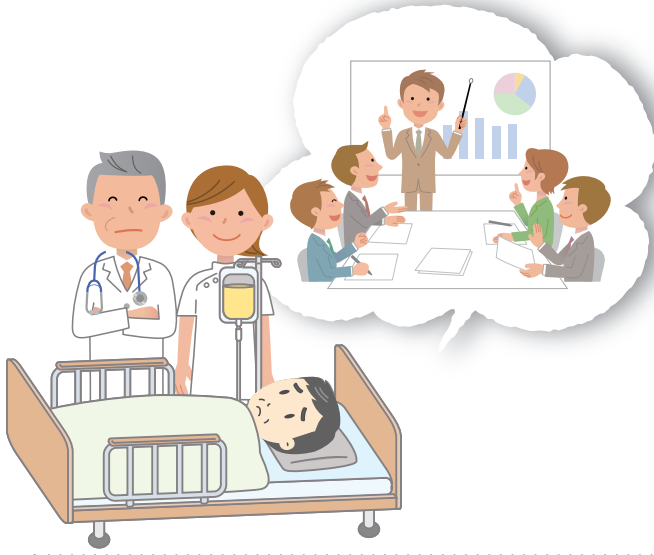


榑原道子 さかきばら・みちこ  
野菜料理家・フードコーディネーター

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康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。





# 健康上の理由で働けなくなったときの保険

病気やケガなどの理由で働けない期間が長引くと、家計への影響も大きくなります。そこで今回は、働けなくなったときに利用できる公的保障や民間保険など、現役世代が知っておきたい情報についてご紹介します。

生命保険や医療保険に加入している人は、万が一の場合（死亡または障害状態になった場合、あるいは病気やケガで入院・治療をした場合）でも、保険金や給付金が出るので、備えは万全だと思ってしまうかもしれません。

しかし、そこには「働けなくなるリスク」という見落としがちな点があります。それがどのようなリスクなのか、働けないうちに利用できる公的保障や民間保険にはどのような種類があるのかを知っておくことが大切です。

いざ働けなくなったときに役立つ情報をQ&A形式でチェックしていきましょう。

監修／黒田尚子（ファイナンシャル・プランナー（CFP®））

## Q

健康上の理由で働けなくなる人が増えていると聞いたのですが

## A

データからはそうした姿が見てとれます

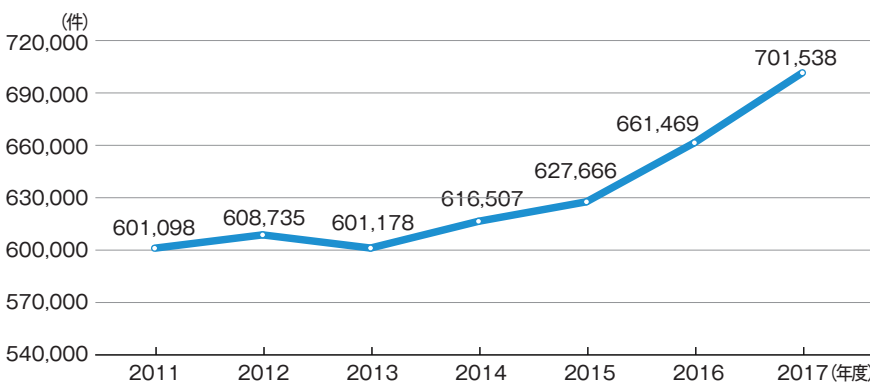
総務省の「労働力調査（2019年）」によれば、非労働力人口のうち、就業希望者は約330万人。その中で、求職できない理由として「健康上の理由」を挙げている人は約66万人に上ります。これらの人々は、健康上の理由のために働きたくても働けない状態にあると考えられます。

また、会社員（公務員）が病気やケガで仕事を休んだ場合に受け取れる「傷病手当金」の支給件数（組合健保の場合）は、約60万件（2011年度）から約70万件（2017年度）と、6年間で、10万件も増加しています【図表1】。また、全国健康保険協会の「現金給付受給者状況調査報告（平成30年度）」で傷病手当金の受給の原因となった傷病別の構成割合を見ると、「精神及び行動の障害」が、4・45%（1995年度）から29・09%（2018年度）へと大きく増加しており、うつ病などメンタル系の病気により、働けなくなる人が増えていると見られます。

こうしたデータとともに注目すべきは、医療の進歩などにより、入院日数が少なくなる一方、通院日数は増加しているという点です。入院1日あたりの給付額が決まっている医療保険に加入してい

る場合は、保険金は1日ごとに足し上げたものが支払われますが、退院後の通院治療が長引く場合は、医療費の負担が重くなります。さらに、生活費や住宅ローンなど、かかり続ける費用もあり、家計が圧迫される恐れがあります。

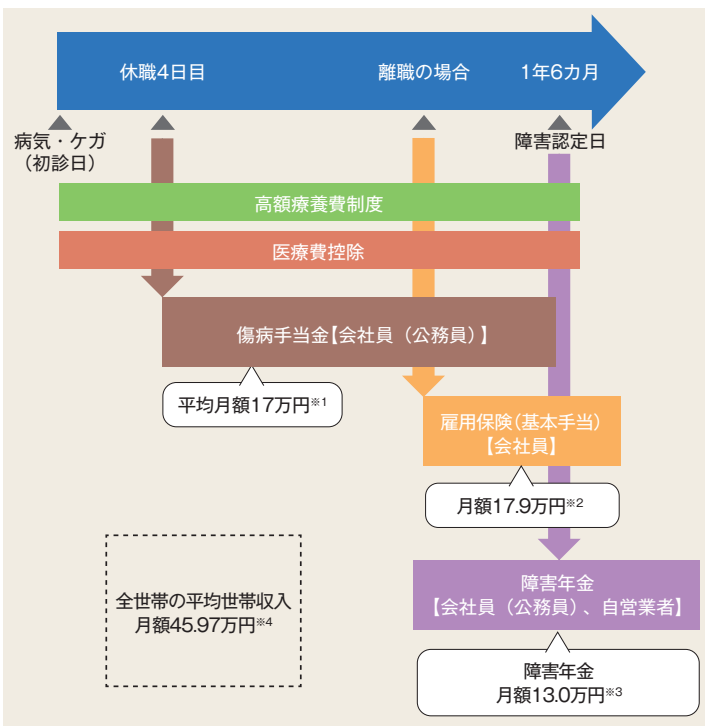
【図表1】「傷病手当金」の支給件数（組合健保の場合）



(出所) 厚生労働省「医療保険に関する基礎資料～平成29年度の医療費等の状況～」



【図表2】働けなくなった場合の公的支援制度の流れ



- ※1. 全国健康保険協会「現金給付受給者状況調査報告」(平成30年度)(1日あたり支給額5,483円)
- ※2. 離職時29歳以下、被保険者期間5年以上10年未満、給与月額30万円、自己都合退職(給付日数90日)の場合
- ※3. 会社員男性28歳、被保険者期間6年、平均標準報酬月額26万円、妻・子1人、障害等級1級の場合(障害厚生年金年35万3,155円+障害基礎年金年120万2,025円)
- ※4. 厚生労働省「平成30年国民生活基礎調査」

(出所) 監修者作成

**Q** 働けなくなったときに受けられる公的保障はありますか？

**A** ささまざまな制度がありますが、自営業者は対象外のものもあり、注意が必要です

どのような制度が利用できるかは、会社員(公務員)か自営業者かによって異なります。例として、病気やケガで入院して、退院後に長期自宅療養になったときに利用できる公的支援制度を見ていきましょう

【図表2】

まず、職業に関係なく誰もが利用できる制度が「高額療養費制度」と「医療費控除」です。前者は、1カ月にかかった医療費が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額が払い戻される制度。後者は、支払った年間医療費が一定額を超えた場合に、所得控除を受けることができる制度です。

会社員(公務員)であれば、所定の条件を満たすと最長で1年6カ月間は「傷病手当金」を受給できます。また、会社を退職することになれば、雇用保険から「基本手当(失業給付)」を受給できます。さらに、初診日から1年6カ月が経過し、障害等級1・2級と認定されれば「障害年金」と「障害厚生年金」が受給でき、障害等級3級と認定されれば「障害

厚生年金」のみを受給できます。

一方、自営業者の場合、国民年金からの「障害基礎年金」は対象ですが、「傷病手当金」や「基本手当」、「障害厚生年金」は

会社員(公務員)の場合、業務外の病気やケガで4日以上仕事を休むと、「傷病手当金」を受け取ることができます。標準報酬月額の3分の2です。

「障害基礎年金」は、障害等級や子の人数などで支給額が異なります。また、「障害厚生年金」は加入期間と月給をベースに「報酬比例の年金額」が計算され、障害等級や配偶者の有無により支給額が決まります【図表3】。

【図表3】働けなくなったときの公的保障

	制度内容	支給条件	支給期間	支給額
傷病手当金	会社員(公務員)が、病気やケガのため、仕事を休んだ場合の所得補償	①業務外の事由による病気やケガの療養のために働くことができないこと ②4日以上仕事を休んでいること	支給を始めた日から最長1年6カ月の間	【1日あたりの支給額】 直近12カ月間の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額の3分の2
障害年金	病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受け取ることができる年金。「障害基礎年金」、「障害厚生年金」がある	病気やケガについて、初めて医師の診療を受けた日(初診日)に、国民年金または厚生年金に加入している場合で、法令に定められた障害等級表による障害状態にあること <sup>※1</sup>	初診日から1年6カ月後に認定。以後、要件を満たしていれば、老齢年金受給まで支給	【障害基礎年金の場合(年額)】 障害等級1級: 78万1,700円×1.25+子 <sup>※2</sup> の加算 <sup>※3</sup> 障害等級2級: 78万1,700円+子 <sup>※2</sup> の加算 <sup>※3</sup>

- ※1. 障害基礎年金は、20歳未満(国民年金に加入前)、もしくは60歳以上65歳未満(年金制度に加入していない期間で日本に住んでいる間)の間に障害が生じ、その状態が続いている人も支給対象
- ※2. 子とは、18歳到達年度の末日(3月31日)を経過していない子、または20歳未満で障害等級1級または2級の障害者に限る
- ※3. 第1子・第2子 各22万4,900円、第3子以降 各7万5,000円

(出所) 監修者作成

**Q** 「傷病手当金」や「障害年金」でこれまでの生活を維持できますか？

**A** 給付だけでは、まかないきれない可能性もあります

ただし、【図表2】の例を見ると、全世帯の平均世帯収入月額の45・97万円に対して、傷病手当金の平均月額17万円です。雇用保険(基本手当)、障害年金の例を見ても、会社員(公務員)であれば自営業者であれ、収入は大幅に減ることが分かります。

通院治療などで医療費がかかるだけでなく、住宅ローンの返済や生活のための

受給の対象外です。つまり、会社員(公務員)と比較して、自営業者の方が受けられる公的支援が少ないのが現状です。

【図表4】 就業不能保険と所得補償保険の違い

	就業不能保険	所得補償保険
取扱保険会社	生命保険会社	損害保険会社
保険期間	「60歳まで」など一定年齢までを保障	1年など一定期間を保障 (長期保障型もあり)
免責期間	60日、180日などが一般的	7日など短期間が多い
保険金額	保険会社によって契約前の年収に応じた上限額が設定される	契約前12カ月の所得の50~70%が上限
就業不能の定義	病気やケガで働けない状態 (保険会社所定の就業不能状態)	病気やケガで働けない状態 (保険会社所定の就業不能状態)
保険料例(40歳男性の例)	月2,958円(A生命保険会社の例) <sup>*1</sup>	月2,140円(B損害保険会社の例) <sup>*2</sup>
対象の疾病	精神疾患は含まない保険会社が多い	精神疾患は含まない
仕組み		
特徴	免責期間が60日、180日など長めなので、傷病手当金給付とセットで考えるとうい	免責期間が7日など短いので、所定の就業不能状態になってすぐに保険金が必要な人に有用

※1. 保険期間60歳まで、免責期間60日、就業不能給付金月10万円

※2. 保険期間1年、てん補期間2年、免責期間7日、所得補償保険金額月10万円、基本職種級別1級 (出所) 監修者作成

支出は、働いていたときと同様にかかるため、傷病手当金や障害年金などが支給されたとしても、家計のやり繰りがきつくなる可能性が高くなります。

**Q 公的保障でまかなえない分をカバーできる民間保険はありますか？**

**A 「就業不能保険」と「所得補償保険」があります**

公的保障でまかなえない分をカバーする民間保険として、生命保険会社が販売する「就業不能保険」と損害保険会社が販売する「所得補償保険」があります【図

表4。

「就業不能保険」とは、病気やケガで働けなくなった際に、収入が途絶えるリスクに備える保険です。医療保険のよう

その場合は、生活費を見直して家計を切り詰める、手持ちの貯金を取り崩して不足分に充てるといった対応が必要になります。

入院日数などを基準とした給付ではなく、所定の就業不能状態になると、保険金が受け取れるタイプの保険です。保険金は、あらかじめ指定した額を、給与のように毎月受け取るのが一般的(一括で受け取れるものもある)で、保険期間は55歳、60歳、65歳など希望する時期までを指定します。保険金額は、契約前の年収に応じた上限の範囲内で、基本的に月5~50万円の間から設定する形になります。

**Q 「就業不能保険」と「所得補償保険」はどちらを選ぶとよいのでしょうか？**

**A 会社員(公務員)か自営業者かによって変わります**

会社員(公務員)であれば、まずは、有給休暇を必ず取得しましょう。有給休暇は「労働した」とみなされ、給与が満額受け取れます。そのうえで、最長1年6カ月間は、健康保険から傷病手当金を受け取れるので、備えが必要となるのは、その後だと考えられます。そのため、短期保障タイプの所得補償保険ではなく、保険期間が長い就業不能保険で長期の保険を検討するのが基本的な考え方になると言えそうです。

また、会社員(公務員)の場合、勤務先の福利厚生に「GLTD(団体長期障害所得補償保険制度)」が明記されている

おくことが大切です。「所得補償保険」も同様に、働けなくなるリスクに備える保険ですが、保険期間が60歳までならその期間ずっと保障が続き就業不能保険とは異なり、保険期間は1年など短期です。

また、就業不能保険は、免責期間(契約後、保険金が支払われない期間)が60日、180日などが一般的なのに対して、所得補償保険は7日など短期間なのが特徴です。

所得補償保険では、保険金額は保険契約の前の12カ月の所得の平均を基に、その50~70%が上限となります。

一方、自営業者は、有給休暇もなく、傷病手当金の対象でもないため、働けなくなるにすぐに無収入になるリスクがあります。障害年金は対象になっていますが、病気やケガで初めて病院を受診した日から1年6カ月後、所定の障害状態で



なければ、受給することができません。

そのため、免責期間が短く、数日で給付を受け取れる「所得補償保険」に加入し、自営業者がもらえない傷病手当金の代わりにの補償を得るというのも一つの方

**Q 「就業不能保険」を選ぶ際のチェックポイントを教えてください**

**A 免責期間や給付条件などを比較します**

就業不能保険を選ぶ際の主なポイントを六つご紹介します。

【図表5】を参考にしてください。

【図表5】 就業不能保険を選ぶ際のチェックポイント

<input type="checkbox"/>	就業不能保障が主契約の単体タイプと死亡保険などに特約の形で付加するタイプがある。保険金の受取条件がゆるやかで見出しがしやすいのは単体タイプ。今後、死亡保険に加入する予定があれば、その保険に特約として付加するほうが、単体で加入するよりも保険料は割安
<input type="checkbox"/>	免責期間が何日のタイプにするか。免責期間60日の商品が多いが、会社員（公務員）ならば傷病手当金の支払期間が最長1年6カ月あることを考慮して、180日タイプなどを選ぶと保険料が安くなる
<input type="checkbox"/>	就業不能状態の条件は商品によって異なり、医師の指示による入院・自宅療養でも対象になるものと、公的保障（障害年金など）で定める障害等級の認定が条件になるものと、大きく2種類ある。対象となる疾病も異なるので、どんなときに保険金を受け取れるのかチェックする
<input type="checkbox"/>	うつ病などの精神疾患が理由で働けなくなる人が増加しているため、精神疾患が保障対象か、その際の保険金は一時金か年金タイプかを確認する
<input type="checkbox"/>	仕事に復帰できても、しばらくは就業時間の短縮などで収入が減る場合もあるため、仕事に復帰した後も給付が継続するタイプかどうかを確認する
<input type="checkbox"/>	保険料払込免除特約が付けられるか。就業不能状態になると、保険料を支払い続けるのは大変なので、この特約を付加できることが望ましい

（出所）監修者作成

法です。

ただし、所得補償保険は保険期間が1年など短いタイプが多いので、就業不能保険にも加入しておけば、短期と長期のダブルで備えることが可能になります。

**Q 住宅ローンの負担が重くて心配です**

**A 就業不能に備える団体信用生命保険付きの住宅ローンの利用が考えられます**

住宅ローンを借りる際には、住宅ロー

ンの返済中に契約者が死亡・所定の障害状態になった場合などに、ローンの残債分が支払われる「団信（団体信用生命保険）」に加入するのが一般的です。

これに疾病保障の特約を付けることで、

死亡等だけでなく、三大疾病などで所定の状態になると、以降のローンの支払いが肩代わりされます【図表6】。

新規で住宅ローンを組む際には、就業

不能保険への加入の代わりに、この疾病保障付き団信を検討するのもよいでしょう。すでに住宅ローンを組んでいる場合、ローンの借り換えをして、合わせて付加することも可能です。



【図表6】 疾病保障付き団信とは

保険の内容は？	死亡・高度障害時に、住宅ローンの借入残額分を保障。特約で付加することにより三大疾病などもカバー
どうやって加入？	住宅ローン借入れ時にセットで加入。現在、疾病保障特約が付加されていない場合、借り換えて加入する
保険料は？	借入利率に0.1～0.3%上乗せされる（金利は上乗せされず、保険料を支払うものもある）
保障の条件	・がんの場合：診断確定 ・急性心筋梗塞、脳卒中の場合：60日以上所定の状態が継続

（出所）監修者作成

**Q 新型コロナウイルスに備えられる保険はありますか？**

**A 「医療保険」や「就業不能保険」に加入していれば保障対象となりますが、給付条件には注意が必要です**

新型コロナウイルスが原因で働けなくなった場合の備えについても、多くの人が関心を持っていることでしょう。

まずは、新型コロナウイルス感染でかかる医療費には、PCR検査といった「検査にかかる費用」と「入院・治療にかかる費用」があります。感染の有無を判断するPCR検査に関しては、特例措置として、自己負担分を自治体が負担することになり、無料を受診できます。

入院した費用については、新型コロナウイルス感染症が「指定感染症」と定められたため、すべて公費でまかなわれます。ただし、世帯が負担する市町村民税所得割の額が5万4000円を超える場合は、月額2万円を上限として費用の一部を負担する必要があります。

また、民間保険会社の医療保険は、新型コロナウイルスを保障の対象としています。

多くの保険会社が、病院への入院はもちろん、指定されたホテルでの療養や医師の指示による自宅療養も、入院給付金を支払う対象としています。

しかし、就業不能保険については、60日または180日の「免責期間（支払対象外期間）」がある点に注意が必要です。入院1日につき1万円、あるいは入院をしたら所定の一時金が受けられるといった医療保険とは違い、就業不能保険は免責期間を過ぎないと給付を受けられません。症状にもよりますが、新型コロナウイルスの治療期間はそれほど長くないため、給付対象にならないことがありますので、契約内容をよく確認しましょう。

なお、就業不能保険で保障を受けるには「健康上の理由」で働けなくなったことが原則なので、勤務先が休業して収入が途絶えた場合は、そもそも保障の対象外となります。

# 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

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「相場が急変したときでも慌てないための、資産運用におけるリスク管理について」です。佐伯良隆アドバイザーに、突然起こる金融ショック時でも冷静に判断し、適切な対処をするための「資産運用の心得」を中心にうかがいます。相場の急変は必ず起こると想定した「金融商品の選び方」や「資産運用の考え方」、「投資の心構え」など、ぜひ参考になさってください。

第22回

講師：佐伯良隆

東京都金融広報アドバイザー

【図表1】日経平均株価チャートで見る2015年以降の主な金融ショック



(出所) 日経平均プロフィールを基に作成  
<https://indexes.nikkei.co.jp/nkave/index/profile?cid=7&idx=nk225>  
日経平均株価©日本経済新聞社

## 金融ショックは必ず起るものと考え

人生100年時代と言われる中、iDe CやつみたてNISAといった個人の資産形成を後押しする税制優遇制度によって興味を持ち、投資を最近始められたという方も少なくないでしょう。そうした中、今回のコロナショックによる相場の暴落によって、多くの方が驚かれたのではないのでしょうか。私も長年相場を見てきましたが、日経平均

株価が1週間ほどで約20%も急落したときはさすがに慌てふためきました。投資初心者の方であればなおさらと思います。

実は過去を振り返ると、1991年の日本株式のバブル崩壊、2000年のITバブル崩壊、2008年のリーマンショックなど、コロナショック同様の大きな金融ショックは10年に一度くらいの頻度で起こっています。また、そこまではない小規模の金融ショックであれば、ここ数年においても頻繁に起こっているのです【図表1】。

こうして見ると金融ショックは、時期は分からないけれども、いつか必ず起こるものと理解しておけばよいと思います。金融ショックを想定内のリスクとして考え、事前に対策を講じることで、実際に起こったときでも、落ち着いた行動が取れるのではないのでしょうか。

金融ショックは、少しでも早く察知できるように越したことはありません。金融ショックに警戒すべき二つの目安をお伝えしますので、覚えておくとよいでしょう。

一つ目は、株式相場の上昇が長く続いているときです。そのようなときは、株式市場に対して人々が楽観に傾き過ぎていることがあり、ひとたび何かしらの外的ショックが起こると、株価が急落するということがよくあります。相場がよいときこそ慎重になるべきこ

とは、リスク管理における大切な考え方だと思えます。

二つ目は、株式相場が割高になっているときです。一般の方には分かりにくいのですが、株価も物の値段と同じように、割高や割安のときがあります。後ほど説明しますが、それを見るための「指標」がいくつかあり、今回のコロナショック前はやや割高になっていました。

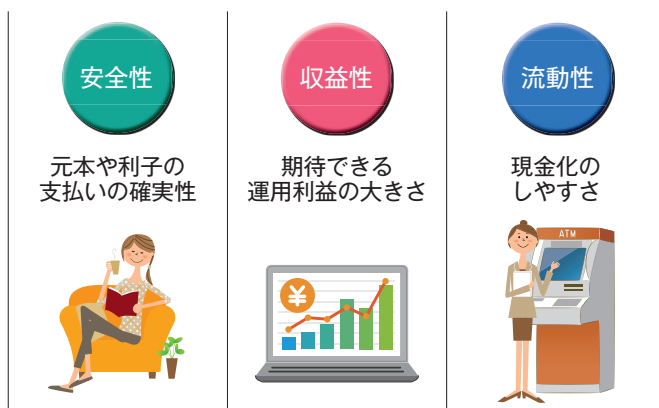
ただし、これらはあくまで目安です。ふだんから相場の急変を想定した対策を心がけておくことが、リスク管理にとって重要であると考えてください。そのためには、金融商品の基本的な性格を理解したうえで金融商品の選択を考慮すること、一般的なリスク軽減策としての「長期」「積立」「分散」の投資スタイルについて知ることが大切と考えます。

## 三つの性格を理解したうえで金融商品を選択する

金融商品を選択するためには、「安全性」「収益性」「流動性」という三つの性格を理解してチェックする必要があります【図表2】。まず、安全性については、「金融商品自体の元本割れの可能性や、価値の振れ幅」などをチェックします。また、収益性については、「どれくらいの利回りや値上がり益が見込めるか」、流動性であれば、「換金手続きはスムーズか」、「中途解約できるか」、などがチェックポイントとなります。



【図表2】 金融商品の三つの性格



これらの性格を基準として金融商品の選択方法を考えると、例えば、資産を積極的に増やしたいなら、収益性の高い商品を選べばよいわけですが、収益性を重視すれば、安全性は犠牲にすることになります。逆に、資産の目減りを極力避けたいなら、安全性の高い商品を選べばよいのですが、安全性ばかりを重視すると、今度は収益性を欠いてしまいます。この三つの性格をすべて満たす商品は存在しませんので、自分の選択基準を持つことが大事です。

【図表3】では、債券、株式、投資信託、預貯金の特徴を整理しています。リスクの大きさを考えますと、一般的に債券より株式の方がリスクは大きくなります。一方、

【図表3】 債券・株式・投資信託・預貯金の特徴

	安全性	収益性	流動性
債券	○ 国が発行する場合は高い	○	△ 個人向け国債は 中途換金不可の期間も
株式	△ 投資先破綻の可能性も	◎	○
投資信託	△~○ 投資対象の資産による	○~◎ 投資対象の資産による	○
預貯金	◎	△	◎

(出所) 日本証券業協会「投資の時間」を基に作成  
<http://www.jsda.or.jp/jikan/lesson4/>

**どんな相場にも動じない！  
「長期」、「積立」、「分散」が  
資産運用のキーワード**

投資信託は、投資の対象として組み込まれている資産が債券なのか株式なのかによって、リスクの大きさは異なりますが、個別の銘柄に投資するよりリスクが低いという特徴があります。

相場の急変に振り回されずに資産運用

を行うためのキーワードは、「長期」、「積立」、「分散」の投資スタイルとなります。

株式や投資信託などで運用していると、どうしても価格の動向に一喜一憂してしまうものです。しかし、運用は目先の結果だけに左右されず、長期的な資産形成の観点から行うことが大切です。上下に価格が変動する金融商品を「長期」にわたって定期購入(「積立」すれば、いわゆる「高値づかみ」(高い値段で買ってしまふこと)を避けられるでしょう。「積立」の際、毎回の投資金額を定額とする定額購入法をとれば、価格が低いときにはより多くの数量を、価格が高いときにはより少なく買い付けることになるため、同じ数量を積み立てる場合に比べ、買付単価(取得価格の平均値)を下げやすくなります。

さらに、お金を運用する際、価格変動のパターンが異なる複数の金融商品や銘柄に「分散」して投資することも大事です。一つの株式だけに投資して、それがもし値下がりすれば、投資したすべての資金が減ってしまいますが、値動きの異なる複数の株式に投資していれば、ある株式の株価が下がっても、ほかの株式の株価は上がることがあるので、一方の値下がりを他方の値上がりでカバーすることを期待できます。また、一般的に株式と債券は、景気変動によって逆の値動きをする傾向がありますので、手元の資金を株式と債券に分散すれば、景気の変動による一方の値上がりや他方の値下がりやカバーす

る効果を期待できます。

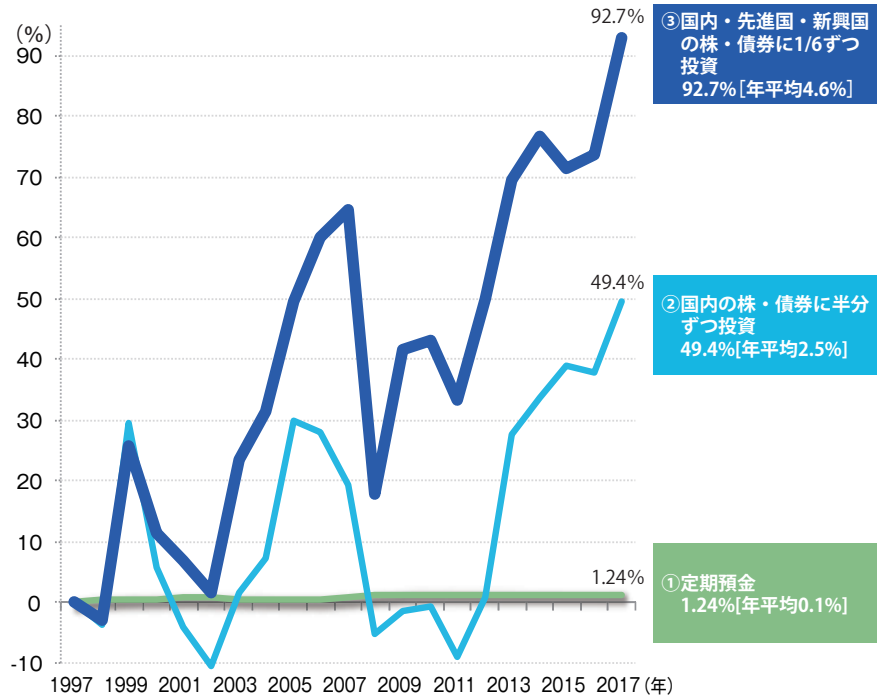
ここで、「長期」、「積立」、「分散」による投資効果を確認してみたいと思います。【図表4】は、1997年からの20年間、毎年同じ金額で①定期預金、②国内の株と債券に半分ずつ投資、③国内・先進国・新興国の株・債券に6分の1ずつ投資した場合の運用結果です。20年間で、②のケースでは49・4%、③のケースでは92・7%増えています。もちろん、元本保証がされているわけではありませんが、たとえ金融ショック時でも途中で積立投資をやめない方が得策といえるでしょう。

**相場の急変時こそチャンス？  
積極的リバランスで収益を狙う**

「長期」、「積立」、「分散」の運用を始めたなら、スタンスを変えずにしばらくはドッシリ構えることが基本となります。しかし、運用結果や金融市場の変動などにより、ポートフォリオの資産比率が崩れてくれば、運用リスクの管理のためにリバランスを行い、崩れた比率を元の状態に戻すことが必要となります。

実はこのリバランスは、運用リスク管理だけでなく、やり方によってリターンを狙うことも可能です。例えば、金融ショックでは相場の暴落により「買い時」という見方もできます。投資信託で積立投資をしている場合、基準価格が下がることは多くの口座を買い戻すチャンスです。そのようなときはあえて元の比率に戻すだ

【図表4】「長期」、「積立」、「分散」による投資効果



※各計数は、毎年同額を投資した場合の各年末時点での累積リターン。株式は、各国の代表的な株価指数を基に、市場規模等に応じ各国のウェイトをかけたもの。債券は、各国の国債を基に、市場規模等に応じ各国のウェイトをかけたもの。  
※Bloomberg より、金融庁が作成。

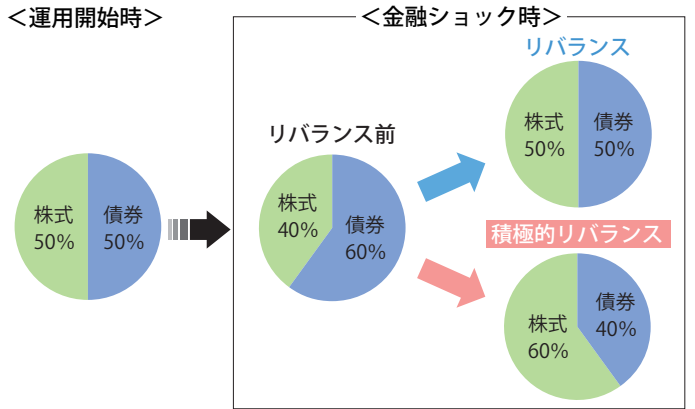
(出所) 金融経済教育推進会議コアコンテンツを基に作成  
[https://www.shiruporuto.jp/public/data/lecture/daigaku\\_core/](https://www.shiruporuto.jp/public/data/lecture/daigaku_core/)

けではなく、さらに一歩進めて株式の比率を上げたポートフォリオに修正すること、より大きな収益を狙うこともできます。このように、株式相場の下落局面で「株式の比率を上げて債券の比率を下げる」、高値が続いている場合は「株式の比率を下げて債券の比率を上げる」といった相場の状況に合わせたリバランスを「積極的リバランス」と私は呼んでいます【図表5】。積極的リバランスは、戦略的にリターンを得るのに効果的な作業です

**「投資の急変に動じないために  
「投資の心構え」を持つ**

相場が急落すると、投資家は先の見え

【図表5】積極的リバランスとは？



ない不安に襲われ、冷静さを失いがちです。せっかく積み立ててきた金融商品を「怖いから売ってしまおうか…」とか「ネット情報には買い増しのチャンスつてあるけど…」など、相場の乱れや不確かな情報に振り回されて、本意ではない行動に出てしまうのです。

そうした行き当たりばつたりの判断は、概してよい結果を生まないため、後悔される方も少なくありません。私は、投資において重要なことは、相場が荒れているときほど冷静な視点を持つことだと考えています。そのためにぜひ、これまで説明したように、金融商品の性格を理解したうえで必要なリスク対策を講じつつ、「投

資における四つの心構え」を持つていたいただきたいと思っています。

まずは、「短期間の結果に一喜一憂しない」ことです。例えば、リーマンショックのときは1カ月で約40%も株価が下がり、資産を大きく減らしてしまった方も多かったと思います。しかしその約5年後に始まったアベノミクス相場では、最初の1年間の株価の上昇率が50%を超えるなど、リーマンショック以降も運用を続けた方の多くは、資産を増やされたのではないのでしょうか。このように、増えたり減ったりを繰り返しながら経済成長とともに長期的視点でお金を増やしていくのが資産運用なのです。1年や2年の値動きの結果に落ち込み過ぎず、逆に浮かれ過ぎず、冷静な判断を保てると思います。

次は、「積立投資は、暴落時でもやめないように我慢する」ことです。投資初心者にとって、コロナショックのような大規模な暴落を我慢することは、かなり辛いかもしれません。しかし積立投資の利点は、「投資のタイミングを考えなくても、安いときに買って資産を増やせる」ことです。ここでやめてしまつては、安いときに買わないということになり、積立投資の意味がなくなってしまうのです。相場の暴落時でも、様子を見ながら淡々と続けることが、一番の得策と言えます。

三つ目は、「一度に大きなアクションをとらない」ことです。具体的には、先ほ



ど説明した積極的リバランスなどを行う場合でも、暴落したときに全力で買い向かうのではなく少し買い足し、様子を見て次の判断をすることです。

最後に、「感情に流されず数値的な根拠を持つ」ことです。数値的な根拠とは、例えば、今の水準は指標から見て割高なのか割安なのか、というようなことです。「もうはまだまだ、まだはもうなり」という相場の格言がありますが、相場の予想はとても難しいものです。株式相場が上昇しているときこそ油断せず、「利益が20%出たら売却」、「変動リスクは20%まで許容範囲」など、「自分ルール」を決めて規律を持って運用することがとても大切なのです。それは、有事の際の慌てない対応にもつながります。

### 金融商品を分析できる 金融リテラシーの必要性

金融商品に投資するとき、「なんとなく上がりそうだから」、「CMでよく見る企業だから」というように、根拠のない理由で行う方が結構いらつしやるように思います。先に述べたように、投資は数字という根拠を持って判断していくことが大切であり、それはさまざまナリスクへの対策につながります。そのためには、金融リテラシーを上げることが不可欠であり、投資を行ううえでの責務ではないかと考えます。

例えば、株式投資の判断基準として使

われているものに「指標」というものがあり、投資初心者の方にもぜひ知っておいてほしいと思います。「指標」には、株価の割安性を判断するPBR（株価純資産倍率）やPER（株価収益率）、企業の収益性に関するROE（自己資本利益率）

【図表6】 株式投資の判断基準として用いられる主な「指標」

指標名	内容
株価に関するもの	PBR ・株価純資産倍率(Price Book-value Ratio)のこと。株価が直前の本決算期末の「1株当たり純資産」の何倍になっているかを示す「指標」。 ・会社の資産と現在の株価との比較であり、PBRが小さいほど株価が割安であることを示す。
	PER ・株価収益率 (Price Earnings Ratio)のこと。株価が「1株当たりの当期純利益」の何倍になっているかを示す「指標」。 ・一般にPERが高いと利益に比べて株価が割高、低ければ割安であると言われる。
収益性に関するもの	ROE ・自己資本利益率(Return On Equity)のこと。会社が自己資本をどれだけ有効に活用して利益を上げているかを示す「指標」。 ・自己資本に対する「経営の効率性」を示しているため、ROEが高い水準で推移していれば、会社の収益性や成長性も有望、株主への利益還元も期待できる。
	ROA ・総資産利益率 (Return On Assets) のこと。当期純利益を総資産で割ったもので、総合的な収益性を示す「指標」。 ・会社の総資産がどれだけ効率的に活用され、利益を上げられているかを示す。会社の収益力を総合的に判断する際によく利用される。

(出所) 日本証券業協会「投資の時間」を基に作成  
http://www.jsda.or.jp/jikan/word/

やROA（純資産利益率）などがあります【図表6】。

これら「指標」は個別株式だけでなく、日経平均株価全体の平均値も公表されているので、過去の水準と比較すれば、株式相場が割高かどうかの判断に利用できます。例えばコロナショック後に日経平均株価が1万7000円を割ったとき、PBRはリーマンショック時の下限とほぼ同水準でしたので、私は当面の下限と判断しました。もちろん、一つの「指標」だけではなく、いくつかの「指標」を総合的に判断しながら投資をしていくことが大事です。

さらに投資への理解を深めたいのであれば、企業の決算書が読めるようになるでしょう。決算書は、企業の経営状態や財務内容を数字で明らかにする成績表の役割を果たしています。株式投資には、株式市場を通じて社会に参画するという面があります。決算書が読めるようになれば、社会を見る目が養われ、投資における判断材料の幅も広がり、金融リテラシーがグンと上がると思います。今年、コロナショックというまれに見る大きな金融ショックを経験しましたが、

今後も大なり小なり金融ショックが起こることは間違いありません。しかし長い目で見れば、世界経済は数々の金融ショックを乗り越えながら成長し続けてきました。投資をするということは、成長し続ける世界経済という波に自分のお金を乗せるようなものです。ぜひ数字という根拠を伴った「自分ルール」を作り、大きな金融ショックにも振り回されることなく、皆さんの信念を貫くようにしてください。



佐伯良隆（さえき・よしたか）

早稲田大学政治経済学部卒。ハーバード大学経営大学院MBA。日本開発銀行(現日本政策投資銀行)にて企業向け融資の業務にあたるほか、世界銀行や日本政府のプロジェクトとして諸外国で財務研修を実施。その後、米国投資顧問会社であるアライアンス・バーンスタインにて、金融アナリストおよびファンドマネジャー(運用責任者)として金融の最前線で活躍。現在はグロービス経営大学院教授(ファイナンス担当)。企業の経営顧問も務める。

### の 回 今 ま

★金融ショックは必ず起こるという覚悟を持つ。

★「長期」、「積立」、「分散」はリスク管理のお勧め投資スタイル。

★数値的な根拠がある「自分ルール」で冷静な判断を。

# クイズにチャレンジ! “こどもクイズ”のご紹介

「知るぽると」WEBサイトには、幼稚園児や小学生を対象とした、キッズ向けコンテンツをいくつも掲載しており、その多くは、自分で見聞きするだけでなく、体験を通じて楽しくお金のことを学べるコンテンツになっています。そのうち、今回は、本年4月にリニューアルした“こどもクイズ”をご紹介します。パソコンだけでなく、スマートフォンやタブレットでアクセスできますので、ご自宅で過ごす際には、ぜひご家族でクイズにチャレンジしてください!

「知るぽると」WEBサイトを  
ご覧ください。

## アクセスはとても簡単

「知るぽると」WEBサイトのトップページにある「クイズでおさらい」のバナーをタップ。



※こちらのQRコードを読み取れば、直接「こどもクイズ」にアクセスできます。




## わかりやすい解説

1問ごとにわかりやすい解説がつくため、楽しみながら学べて、理解が深まります。

### 1 クイズの答えをタップ!

**もんだい1**



次(つぎ)のうち、正しいのはどれ?

答えをひとつえらんでね

- 1 むかしのお札(さつ)は使(つか)えない
- 2 やぶれたお札は使えなくなる
- 3 1円札でも使えるものがある

好きなコースを  
タップ

## 3つのコースに挑戦

お金にまつわる話題を取り上げた「おかね」コースのほか、金融・経済に関する身近な話題を取り上げた「きんゆう」、「けいざい」の3つのコースを用意しています。

**こどもクイズ**

みんなは、おかねのこと、どれくらい知っているかな?  
コースをえらんで、スタートしてね


1かい5もん。さいてんは  
おかね  
岡根先生におまかせ!

**おかね**  
スタート→




ねここぼんって  
いうけどニヤ

**きんゆう**  
スタート→



かぶっておいしい?  
それならやるワン

**けいざい**  
スタート→



けいざいだげ  
おれはヤルキだげ

### 3 出題は5問。100点がとれるかな?

もんだい1 ○  
もんだい2 ○  
もんだい3 ○  
もんだい4 ○  
もんだい5 ○


**100  
100** 点

たいへんよく  
できました!

ほかのクイズへ →

### 2 答えを確認!

**もんだい1のこたえ**

あたり!  すごいねコちゃんね

次(つぎ)のうち、正しいのはどれ?

せいかいは...

- 3 1円札でも使えるものがある

明治(めいじ)22年にはじめて発行(はっこう)された1円札(さつ)のほか、4種類(しゅるい)の1円札は今でも使(つか)うことができます。

つぎのもんだい →

各コース全10問から5問がランダムに出題されますので、繰り返しチャレンジすることができます。

例えば、こんなクイズが出題されます。

#### 「おかね」コース

1種類のこうか(コイン)だけでお金をはらうことができるのは、なんまいまで?

- ①20まい ②50まい
- ③100まい ④500まい

#### 「きんゆう」コース

家が火事(かじ)にあったときにお金が生(は)はられる保険(ほけん)はどれ?

- ①火災(かさい)保険
- ②じしん保険
- ③こども保険

#### 「けいざい」コース

ものの値段(ねだん)が下がっていくことを何という?

- ①デフレーション
- ②インフレーション
- ③スタグフレーション

※正解は実際にアクセスして確かめてみてくださいね。



「知るぽると」WEBサイトを  
ご覧ください。

# “Let's チョイ読み！ お金の知恵の活かし方” 人気記事ランキング！

スマートフォンでチョイと読める“Let's チョイ読み！お金の知恵の活かし方”。1回読み切りだけけれど、お金と暮らしの知恵をしっかりと学べる記事が満載です。これまでに掲載した計25本の記事の中で、人気の高かった\*上位5本の記事をご紹介します。

※知るぽるとWEBサイト掲載後30日間のアクセス数

	タイトル	どんな記事？
1位	資産形成。 「お金にも働いてもらう」という考え方	「お金に働いてもらう」ためには、リスク許容度の範囲内で金融商品を選ぶことが重要です。個人のリスク選好度のみならず、年齢やライフプランによっても異なるリスク許容度や資産配分の基礎知識を理解しましょう。
2位	「お金を増やしたい、でも損をするのは嫌なんです」という人に！	「必ず儲かる！絶対に損はしない」という金融商品を勧められたら、買ってみたいくなりますよね？でも、そんなうまい儲け話はそうそうあるものではありません。金融商品のリスクとリターンを理解し、正しい選択をしましょう。
3位	お金を増やすなら、リスクを取りにいく？	金融商品でお金を運用したいと思っているあなた。自分のリスク許容度とは何かを把握し、それに基づいた合理的な行動について考えてみましょう。
4位	給与明細、チェックするのは振込額だけでいい？	待ちに待った給料日、給与明細のどこを見えていますか？給与明細書の内容を理解し、可処分所得や社会保険料負担について関心を持ちましょう。
5位	生命保険の見直してどうやるの？	生命保険でカバーするのに必要な金額や期間は家族構成や収入等によって異なります。ライフステージに合わせた見直しの考え方を覚えておきましょう。

資産形成をテーマにした記事が1位から3位までを占めていました。「人生100年時代」を迎え、老後に備えた資産運用への関心が高いようです。また、4位と5位には、家計管理と保険についての記事がランクインするなど、暮らしや生活に身近な話題にも興味を持っていらっしゃるようです。



スマホで気軽に  
**Let's チョイ読み!**

「知るぽると」WEBサイトでは、今回ご紹介した5本以外にもさまざまな記事をお届けしています。ぜひご覧ください。



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



## まなびや訪問

金融教育研究校・  
金銭教育研究校  
の紹介



廃材を使っの遊び



鳴門海峡の渦潮



野菜の栽培体験



黒崎幼稚園の園舎とすだちくん



## 鳴門市黒崎幼稚園

黒崎幼稚園は、鳴門市に所在しています。鳴門市は、世界三大潮流に数えられ、渦潮で有名な鳴門海峡に面しており、古くから製塩・足袋製造などで栄えてきました。当園は、年少児14名、年長児10名の小規模園であることから、一人ひとりの幼児の育ちをとらえた丁寧な教育を心がけています。

そうした中、徳島県金融広報委員会から2019年度より2年間の金銭教育研究校の委嘱を受け、幼児教育における金銭教育の充実をめざして日々取り組んでいます。

幼児期における金銭教育で重要なことは、毎日の生活でのさまざまな体験を通して、お金や物を大切にすることや、意欲・態度を身に付けることと考えています。具体的には、まず、触れたり関わったりするさまざまな「物」には限りがあることを理解し、より一層「物」を大切にすることを身に付けることです。二つ目に、その「物」が自分たちに届くまでの間で大勢の人が

働いていること、またそれに対してお金という代価を支払う必要があることを知り、感謝の気持ちやお金の大切さを感じることを目指しています。

2019年度は、幼児たちで栽培・収穫した夏野菜を幼稚園の夏祭りや保護者や地域の方々に販売しました。栽培から販売までの体験を通じて、たくさんのおのおかげで野菜を美味しく食べられるということに気づき、より大切に食べようとする姿が見られるようになりました。さらに、野菜販売で得られたお金でバス乗車体験や買い物体験も行い、生活とのつながりからお金の流れや大切さを学びました。実際、保護者へのアンケート結果からも、お金や物に対する幼児の心情や態度が変化したことを確認することができました。

2020年度は、残念なことに新型コロナウイルスが全国的な問題となりましたが、感染対策を講じながら、地域全体で金銭教育に取り組んでいけるよう工夫し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ご紹介いたします。  
ご愛読ありがとうございます。(敬称略)

多忙な中、気象予報士の資格を目指し、テキスト学習や毎週講義に通われた石原良純さん。自分も何かにチャレンジしようと思いました。その何かを早く見つけたいです。

(東京都・ゴルゴ拓郎)

「そこが知りたいくらしの金融知識」の記事(家のたたみ方と暮らし)で紹介のあった「空き家」問題。自分自身が親の家を相続して本当に困りました。誰もが直面するかもしれない、これからの身近な問題だと思えます。

(兵庫県・金道博之)

新型コロナウイルスによるステイホームの中にあつて、貴重な情報満載でした。特に定年後の再就職についての「誌上セミナー」は私にとってタイムリーでした。

(香川県・あきちゃん)



以前、引越しの際に、ポストに入っていたチラシの業者に浄水器の廃棄をたのんだことがあります。面倒くさくても、区や市のごみ収集のルールできちんと廃棄した方が良かったと後悔しています。この先、マンガ「わたしはダメサレナイ!!」の主人公さんのようにならないように気をつけたいですね。

(東京都・海ちゃん)

ずーっと私に決断を求められている「暮じまい」。「そこが知りたいくらしの金融知識」の記事(家のたたみ方と暮らし)を一読して自分が行うしかないと悟りました。

(大分県・天領杉太郎)

## 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。

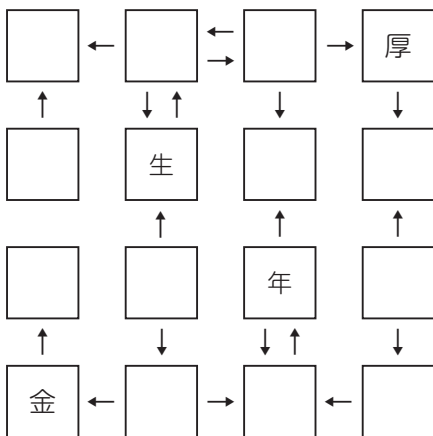
●例 

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

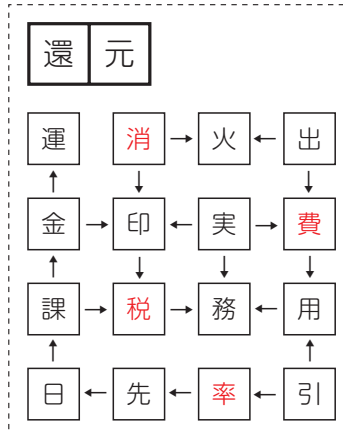
水	度	付	課	意	給	温
脈	長	活	学	成	路	合

### ●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

『くらし塾 きんゆう塾』では、皆さまからのおたよりを募集します。パズルにお答えいただいたうえで、2020年9月30日までに下記まで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 知るぽると漢字矢印パズルの答え(左記参照)
- ⑦ ご住所・お名前・年代・電話番号
- ⑧ 「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

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

メール：info@saveinfo.or.jp

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	宇都宮市埜田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1-3-3	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 シルクア奈良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	098-866-2187



令和2年7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

編集作業中に新型コロナウイルス感染症が拡大しましたが、一部、コーナーの変更などをしながら今号も無事発行することができました。最近では、「ウイズコロナ」という言葉をよく見聞きするようになってきており、本誌の記事内でも、「くらし」や「きんゆう」という切り口から、新型コロナウイルスに関連した情報をご紹介します。引き続き、皆さまに役立つ情報をお届けしていきたいです!! 今号はもちろんのこと、バックナンバーも「知るぽると」WEBサイトに掲載しておりますので、ご自宅で過ごす際など、ぜひご覧ください。

※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おり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.52 2020年[春号]

インタビュー  
石原 良純 さん

教えて! 知るぽると  
人生100年時代  
リタイア後に資産を長持ちさせるヒント

そこが知りたい ぐらしの金融知識  
家のたたみ方と墓じまい

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」  
見積もりと違う高額請求! 回収品を不法投棄!  
無許可の廃棄物回収業者を利用してはダメ!!



### vol.51 2020年[冬号]

インタビュー  
デヴィ・スカルノ さん

教えて! 知るぽると  
投資を始めた後に行う  
リバランスとリアロケーションとは?

そこが知りたい ぐらしの金融知識  
災害時の公的支援と保険による備え

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」  
携帯電話会社を装ったSMSに注意!  
キャリア決済を不正利用する新手のフィッシング詐欺



### vol.50 2019年[秋号]

インタビュー  
若宮 正子 さん

教えて! 知るぽると  
消費税率10%への引上げに併せて  
実施される経済支援策とは?

そこが知りたい ぐらしの金融知識  
賃貸それとも購入? 50代からの住まいを考える

マンガ「わたしはダメサレナイ!!」  
地震、台風、豪雨、豪雪……  
自然災害に便乗する悪質商法が全国で多発

## 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。

知るぽると WEBサイト

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

