

東京くらしねっと

今月の話題

万ーに備える 保険の基礎知識

安全シグナル

お風呂場での転倒などに注意しましょう!

相談の窓口から

母が契約したスマートフォンをキャンセルしたい
～キャンセル対象のサービスか確認しましょう～

彩祭スポットの役立つ
情報はWEBでチェック!

くらしを彩る
時季の催しをご紹介します

東京彩祭

とうきょうさいさい

八王子 いちよう祭り (八王子市)



WEB版掲載のクイズに
正解すると、表紙イラストの
スマホ用壁紙をプレゼント!



東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

受付時間

月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

☎03-3235-1155

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」駅すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン ☎局番なし188

情報
満載

東京の消費生活に関する
情報サイト

東京くらしWEB

検索Q

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>



万一に備える 保険の基礎知識



公益財団法人 生命保険文化センター

生命保険に加入されている方は、そろそろ勤務先の給与担当者から生命保険料控除証明書の提出を求められる時期ですね。

保険料を支払っている生命保険ですが、加入内容はきちんと理解していますか。

この機会に一度確認してみましょう。

また、加入を検討中の方は、必要な保障内容・金額・期間などをよく理解して契約することが大切です。



生命保険を 選ぶにあたって

「89・2%」この数字は生命保険（共済等含む）の加入世帯数の割合です。また、一世帯あたりの年間払込保険料は平均38・5万円です。しかし、生命保険に関する知識については「十分に知識がある」と答えた人が29・2%、「ほとんど知識がない」と答えた人が68・6%となっており、多くの世帯で生命保険に加入している一方で、生命保険に関する知識が十分な人が少ないということが読み取れます。（いずれも当センター「平成27年度生命保険に関する全国実態調査」による。）

今回は、生命保険を検討する際や契約時及び契約後などに気を付けた点を紹介します。

① 保障ニーズを明確に

生命保険で備えられるリスクは、大きく分けると「死亡」「医療」「老後」「介護」の4点です。

いざ保険を選ぶとなった時、自分にあつた保険の種類がわからないという方もいるのではないのでしょうか。「自分にどういうことが起こった時、誰が、どれくらい困るか」ということを考えることで、「どんな時に、いくらいつまで必要か」という保障ニーズが

明確になり、必要な生命保険が見えてきます。

「どんな時に？」万一（死亡）の時、病気・ケガの時、老後を迎えた時、介護が必要になった時

「いくら必要？」家族の生活費、子供の教育費、入院費用、老後の生活費、介護費用など

「いつまで必要？」一定期間（子供が独立するまで、公的年金がもらえるまでなど）、一生涯

② 保険種類の選択

自分や家族に考えられるリスクをしっかりと確認し、「保障ニーズ」がはっきりしたら、「保障期間・内容」を検討し、「保険種類」を選択しましょう。

保障ニーズの例	保障期間・ニーズの内容	対応する主な保険種類
死亡保障 死亡した場合の遺族保障	保障期間は一定の時期まででよい 満期保険金を受取りたい	定期保険 収入保障保険 養老保険 変額保険（有期型）
遺族保障と三大疾病の医療保障	保障期間は一生涯にしたい	終身保険 変額保険（終身型）
医療保障	死亡とがん・急性心筋梗塞・脳卒中に備えたい	特定疾病保障保険
介護保障	病気やケガに備えたい がんに備えたい	医療保険 がん保険
老後保障	介護に備えたい	介護保険
	老後の生活費を確保したい	個人年金保険 変額個人年金保険

③保障期間（保険期間）の決定
 生命保険の保障が、いつからいつまで必要なかを考えます。

必要な保障期間は人それぞれ、個人・家族の生活設計によって異なります。以下を参考に検討してください。

【死亡保障についての保障期間】

◎子供が独立するまで

◎配偶者の平均余命までなど

【老後保障についての保障期間】

◎定年の時期から

◎公的年金の受取開始時期までなど

④保険金額などの決定

必要な保険金額などは、家族構成・収入・資産状況、公的年金や健康保険といった公的保障などで異なります。

万一の時にあてにできる収入、自己資産

- 遺族年金 ●死亡退職金 ●預貯金
- 有価証券 など

－ マイナス

必要資金総額

- 遺族の生活費 ●子供の教育・結婚資金
- 住居 ●葬儀費用 など

必要な死亡保障額

商品内容を
検討しましょう

保障内容が同じでも、配当金、解約返戻金の有無の違いなどにより保険料が異なります。商品パンフレットや保険設計書などで必ず確認してください。

なお、生命保険会社は、保険商品を提案するにあたって、事前にごどのような保障が必要かなど、保険加入を検討している人の意向を把握する義務があり、その意向に沿って商品の提案・説明を行っています。

「契約」までの
流れと注意点

申し込みから契約成立に至るまでは、「1」申込書提出↓「2」告知（診査）↓「3」第1回保険料充当金払込み↓「4」生命保険会社の承諾⇕契約成立↓「5」保険証券の受領となります。「1」～「3」の順番は、前後することがあります。契約者、被保険者には「告知義務※」があります。申し込みが承諾された場合、「第1回保険料充当金」は第1回目の保険料に充てられ、承諾されない場合は返金されます。

※注意！告知義務（正しく告知しましょう）

- 現在の健康状態、過去の傷病歴、職業などについて事実を告げなかったり、偽りの告知をしたなどの「告知義務違反」があった場合は、保険契約が解除されて、保険金や給付金などが受け取れなくなることがあります。営業職員や保険代理店の担当者などに口頭で伝えても、告知したことにはなりません。
- 傷病歴などがあっても、払い込む保険料が通常より高い「保険料の割増」など特別条件つきで契約できる場合や、特別条件なしに契約できる場合があります。傷病歴がある人でも契約しやすい、告知項目を限定した生命保険などもありますが、通常よりも保険料が割高に設定されていたり、給付面に制約があったりするため、よく理解したうえで契約する必要があります。

また、申し込みを取り消せる「クーリング・オフ制度」があります。一般的には、「クーリング・オフに関する書面を受け取った日」か「申込日」のいずれか遅い日から、その日を含めて8日以内にハガキか封書で申し出ることによって申し込みを撤回でき、保険料も返金されます。

【申し込みの取り消し（クーリング・オフ）ができない場合】

- ◎契約にあたり、生命保険会社が指定した医師の診査を受けた場合
- ◎保険期間が1年以内の契約の場合など

生命保険を
契約した後も…

保険商品の選び方から契約までの流れ・留意点をご説明しましたが、冒頭で紹介した年間払込保険料38・5万円を30年間払い込むとして単純に計算すると、1,155万円。生命保険は、住宅の次に高い買い物と言われることがあります。みんなが入っているから…、勧められたから…、何となく…ではなく、ご自身の生活設計に合った生命保険をしっかりと納得して選んでください。

また、契約した時はピタリだった生命保険も、結婚や出産、子供の独立など、生活環境の変化にあわせて見直すことが大切です。現在加入の生命保険の内容を確認し、保障の内容や保障額に過不足がないか、定期的に確認しましょう。



主な生命保険用語の解説



■ 契約概要

提案されている生命保険商品の内容を理解するために必要な事項が説明されています。

■ 注意喚起情報

契約するにあたって特に注意すべき事項が説明されています。

■ ご契約のしおり・約款

「約款」は契約の重要事項について説明したものであり、その約款を平易な言葉でわかりやすく解説したものが「ご契約のしおり」です。

■ 意向確認書面

保険契約を申込み人のニーズと生命保険商品の内容が一致しているかを確認するための書面です。

■ 保険証券

保険契約の成立および契約内容を証するために、生命保険会社から契約者に交付される書面で、保険種類や保険金額、保険期間、契約者・被保険者・受取人などの契約内容を具体的に記載したものです。

■ 契約者

生命保険会社と生命保険の契約を結び、契約上のさまざまな権利（契約内容などの変更権）と義務（保険料を払い込む義務）をもつ人です。

■ 被保険者

その人の生死・病気・ケガなどが保険の対象となる人です。

■ 受取人

保険金・給付金・年金などを受け取る権利をもつ人です。

■ 主契約

生命保険のベースとなる部分で、主契約のみで契約できます。

■ 特約

主契約に付加して契約することにより、主契約の保障内容を充実させるためのものです。

■ 保険期間

保険契約によって保障が続く期間です。この期間内に支払事由が発生したときに、生命保険会社から保険金などを受取れます。

■ 保険金

被保険者が死亡・高度障害状態のとき、または満期までに生存したときなどに生命保険会社から受取人に支払われるお金です。

■ 給付金

被保険者が入院・手術をしたとき、不慮の事故により身体に障害を生じたときなどに生命保険会社から受取人に支払われるお金です。

■ 保険料

契約に基づいて、保障を得る対価として契約者が生命保険会社に払い込むお金のことです。



12月号の今月の話題は「キャッシュレス決済サービス」についてです。

今月の話題

東京都消費生活総合センター 図書資料室から

『万が一に備える 保険の基礎知識』に関連する図書・資料を紹介します。

📖 ほけんのキホン [公益財団法人 生命保険文化センター]

生命保険の仕組みや活用方法などが基礎からわかる、生命保険のやさしい基本書です。生命保険にこれから加入する人にも、すでに加入している人にも幅広くお読みいただけます。(パンフレットコーナーで配布しています。)

📖 生命保険とのつき合い方 (新書) 出口治明 著 [岩波書店]

生命保険を買う前に、これだけは知っておこう。あなたに必要な保険の種類、保険金の額、加入期間は? ... わかりやすく丁寧に解説します。

📖 図解わかる 生命保険 2015-2016年版

ライフプラン研究会 編著 [新星出版社]

定期、終身、養老の3大生命保険の特徴をはじめ、医療保険などの気になる保険や各種共済について、図表を使ってわかりやすく解説しています。

読んでみて!
話題の最新図書

世界の電気料金を比べてみたら 電力小売自由化研究ノート

海外電力調査会 編 [日本電気協会新聞部]

2016年4月から家庭でも電力会社を選べるようになりました。世界には1990年代から小売自由化に取り組んでいる国があります。こうした国の実例を知って賢い選択ができるよう、海外の電力小売自由化を学びましょう。

図書資料利用案内

東京都消費生活総合センター(飯田橋)
新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階
☎03-3235-1179

[利用時間] 月~木 9:00~17:00
金 9:00~20:00
土 10:00~17:00

[休室日] 日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間(11/14~11/18)

東京都多摩消費生活センター(立川)

立川市柴崎町2-15-19
東京都北多摩北部建設事務所3階
☎042-522-5119

[利用時間] 月~金 9:00~17:00
[休室日] 土曜・日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

● 利用方法

閲覧...どなたでも、ご自由に(開架式)
貸出...都内在住・在勤・在学の方対象
(図書5冊、DVDなど3本まで2週間)
身分証明書等の提示により利用者カードを発行
※閲覧のみの資料もあり



お風呂場での転倒 などに注意しましょう!

だんだんと寒くなり、お風呂がうれしい季節になってきました。しかし、お風呂回りにはさまざまな危険が潜んでいます。

こんな危害及びヒヤリ・ハット事例があります

🔊 子供が生後10か月くらいで立てるようになったので、浮き輪をつけて湯船に入れて立たせていた。親がシャンプーをしている間に浮き輪から体が抜けて溺れかけた。

🔊 入浴剤がよく溶けないうちに浴槽に足を入れたら、底にたまっていた入浴剤で滑って、浴槽の縁に腰をぶつけた。

🔊 石鹸やシャンプーが完全に流されていないことに気づかず、洗い場のマットの上に降りたら、バランスを崩して、肘を打った。



事故防止のポイント

- 小さい子供をお風呂に入れているときは、決して目を離さないようにしましょう。
- 保護者の方が髪を洗うときは、子供を浴槽から出しましょう。
- 少しの水でも溺れる危険があります。小さい子供のいる家庭では入浴後残し湯をしないようにしましょう。
- 入浴剤が溶けきらずに浴槽の底に沈んでいた場合、踏んで滑ることがあるため足元には十分注意しましょう。また、片足を上げるなどしたときは特に滑りやすいため、慎重に浴槽へ出入りすることが必要です。
- 寒さ対策や滑り防止用に敷いたマット・スノコでも転倒してケガをした事例があります。石鹸やシャンプーなどがマットの上などに残っていると滑りやすくなるので、良く洗い流すことが必要です。

[参考] ● 「お風呂・トイレの危険 事故防止ガイド」ヒヤリ・ハットレポートNo.4
<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/bath.html>
 ● 「乳幼児の家庭内の水回り事故防止ガイド」ヒヤリ・ハットレポートNo.13
http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/infant_mizumawari.html

お問合せ先 東京都生活文化局 消費生活部生活安全課 ☎03-5388-3055

情報
PickUp

高齢者見守りレポート

第4回
世田谷区

—東京都—

世田谷区★

都内の区市町村が取り組む見守り活動の事例をご紹介します。みなさまの地域での見守り活動のヒントにいただければ幸いです。

第4回目は世田谷区です。同区では平成4年度からボランティアの区民講師による消費者問題等に関する出前講座を無料で実施しています。区民講師は、世田谷区消費者カレッジ「ステップアップ講座」※の修了者で、消費生活課区民講師として登録するとともに、自主学習グループ「ひとえの会」※に所属して活動しています。区民講師が地域の学習会などに出向いて、「消費者問題」「食」「環境」などの

暮らしに役立つ情報を分かりやすくお届けしています。

高齢者本人と家族や事業者など的高齢者の周りの人たちに向けて、区と区民が協力した啓発を行い、消費者被害の未然・拡大防止に繋がっています。

※ステップアップ講座

区が実施する消費生活に関する基礎的な知識を体系的に学び、学んだ知識を「人に伝える」方法を学習する講座。

※自主学習グループ「ひとえの会」

消費生活に関する知識をより一層深めるための勉強会などを行い、絶えず新しい知識の習得に努める区民講師が所属する会。

東京都×若手・学生芸人
公開収録イベント

お笑いで悪いヤツらをぶっとばせ!

悪質商法をテーマにした漫才・コントが大集合!

若者の被害が多い悪質商法をテーマに、若手・学生芸人が漫才・コントを披露します。人気お笑いコンビ「TKO」の司会で、ネタに登場する悪質商法の解説なども盛り込んだ、楽しくてためになるプログラムです。収録した漫才・コントは、「東京都YouTubeチャンネル」で1月から公開されます。会場には、「ボク、カモかも…。」や「としまななまる」などのキャラクターたちも大集合して、イベントを盛り上げます。



司会
TKO

【日時】12月3日(土) 14:00~15:40

【出演】若手・学生芸人12組を予定

【会場】池袋サンシャインシティ噴水広場

(東池袋駅から徒歩3分、池袋駅東口から徒歩8分)

座席エリア

80席・事前申込制(都内在住または在勤・在学の方)
※定員を超えた場合は抽選。当選者には招待券(ハガキ)発送。

座席エリア外

申し込み不要・当日会場に直接お越しください。
※立ち見により、自由にご観覧いただけます。

参加費無料



【座席エリア申込方法】電話(氏名・郵便番号・住所・電話番号・年代をお伝えください。)または電子申請
※一つの申込につき2名まで

【申込締切】11月16日(水) 受信有効 【後援】豊島区 【協力】早稲田大学放送研究会

お申込み・
お問合せ先

東京都消費生活総合センター 活動推進課 高齢者見守り・連携担当 ☎03-6228-1331
電子申請 http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabитай/tieup/geinin/event_2016.html

スマートフォンの方はこのQRコードからもお申し込みできます。▶



架空請求通報制度をご活用ください!

「身に覚えのない料金請求のメールが来た!」、「動画サイトを見ていたら、突然登録完了の画面になった…」、こんな経験はありませんか?

東京都のWEBサイト「東京暮らしWEB」の「架空請求対策(STOP! 架空請求!)」ページでは、こうした架空請求メール・サイトの事例と対策情報を掲載しています。

「これって本当に架空請求?」、「料金請求は無視していいの?」など、架空請求で不安になったら、是非「STOP! 架空請求!」にアクセスしてください。あなたが受け取ったメール、開いてしまったサイトと同じような事例が掲載されているかもしれません。

事例・対策情報はこちら

架空請求対策

STOP!
架空請求!



<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/torihiki/taisaku/>

上記ページに掲載されている架空請求メール・サイトの情報は、都民のみなさまが寄せてくださった通報メールによって成り立っています。架空請求メールを受信したとき、架空請求サイトを見つけたときには、是非、東京都への通報をお願いします! 下記のリンク先から、メールにてご通報ください。

通報受付はこちら

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/torihiki/taisaku/report.html>



通報いただいた内容は、「東京暮らしWEB」での情報提供、メールの送信事業者・サイトの運営事業者に対する取締等に活用させていただきます。東京都の架空請求通報制度に、是非ご協力をお願いいたします!



お問合せ先

東京都生活文化局 取引指導課 指導計画担当 ☎03-5388-3072

東京らしねっと 平成29年度 編集企画委員募集

東京らしねっとは、皆様のご意見をもとに紙面づくりをしています。
テーマの企画やレポートの執筆に、あなたの意見を反映してみませんか。

【職務内容】 ①編集企画会議に出席し、「東京らしねっと」の記事内容について企画・提案する。(年6回)
②読者の立場・視点から、取材に基づき「読者レポート」を執筆する。(年1回)

【募集人数】 若干名

【任 期】 平成29年2月から1年間

【謝 礼】 会議への出席および取材・執筆について謝礼をお支払いします。

【応募資格】 都内に在住または在勤・在学し、平日日中の会議に出席できる方(ただし、公務員は除く。)

【応募方法】 下記の項目を記入のうえ、郵送・FAX・メールでご応募ください。
①作文『私が「東京らしねっと」で取り上げてみたい企画・テーマ』400字程度
②住所 ③氏名(ふりがな)④年齢 ⑤性別 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧FAX番号
⑨メールアドレス(電子データでの原稿等受け渡しの可否)

【応募締切】 平成28年11月30日(水)消印・受信有効

【その他】 選考結果は平成29年1月6日(金)までに応募者全員に通知します。
応募書類は返却いたしません。なお、個人情報については選考の目的以外に使用しません。
職務内容等は現時点のものであり、変更になることがあります。



メールでの
ご応募大歓迎!

お申込先・
お問合せ先

東京都消費生活総合センター 活動推進課「東京らしねっと」編集部
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階
☎03-3235-1157 ☎03-3268-1505 メールアドレス S0000585@section.metro.tokyo.jp

講座案内

受講
無料

- 対象は都内に住または在勤、在学(高校生以上)の方
- 応募者多数の場合は抽選
- 定員に満たない場合は締切日以降も受付

実験実習講座

飯田橋・立川の2つの会場で開催します! お近くの会場にお申し込みください。



講座内容	講師	会場・日時	
なるほど電池 ～乾電池の秘密を探る!～ 電池は私たちの生活で広く使われていますが、思わぬトラブルも発生しています。 電池のしくみを理解して、安全に使用するポイントを学習します。	東京都消費生活 総合センター 技術担当職員	消費生活総合センター(飯田橋)	多摩消費生活センター(立川)
		11月22日(火) 13:30～16:00 定員 32名 申込締切 11月11日(金) 消印有効	11月15日(火) 13:30～16:00 定員 16名 申込締切 11月4日(金) 消印有効

申込方法 <1講座につき、ひとり1枚の往復はがきのみ有効>
往復はがきに必要事項(往信面に①講座名 ②開催日 ③会場 ④郵便番号・住所 ⑤氏名・ふりがな
⑥電話番号・FAX・メールアドレス、返信面にはあて先)をご記入のうえ、ご希望のセンターへお申し込みください。

飯田橋会場への
お申込み・お問合せ先

東京都消費生活総合センター 実験講座11月担当 ☎03-3235-1157
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

立川会場への
お申込み・お問合せ先

東京都多摩消費生活センター 実験講座11月担当 ☎042-522-5119
〒190-0023 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

母が契約した スマートフォンをキャンセルしたい ～キャンセル対象のサービスか確認しましょう～



Q 母が、携帯電話の機種変更で携帯ショップへ行ったところ、最新のスマートフォンを勧められ、契約してしまいました。しかし、全く使いこなせないで、翌日ショップにキャンセルを申し出ましたが、「できない」と断られてしまいました。通信サービスの法律が変わり、契約後もキャンセルができるようになった、と聞いたのですが・・・。

A スマートフォンなどの電気通信サービスは、「電気通信事業法」という法律で規制されています。平成27年の法律改正で「初期契約解除」が導入され、初めて解除権という消費者保護のルールが入ったことから、大きく報道もされました。改正法は平成28年5月21日に施行され、①説明義務の充実 ②書面交付義務 ③初期契約解除制度・確認措置 ④代理店指導 ⑤勧誘継続行為・不実告知の禁止、などが新たに定められました。

相談にある契約後のキャンセルは「初期契約解除制度・確認措置」を指していると思われます。

「初期契約解除制度」は、店舗・電話勧誘等の販売方法にかかわらず、書面受領日から8日間は通信サービスのみの契約解除できます。しかし、特定商取引法の「クーリング・オフ（無条件解約）」とは異なり、**利用料、手数料や工事費実費などの代金の支払い義務が生じます。また、購入した端末は初期契約解除の対象外です。**

「確認措置」は、総務大臣が認定したサービスのみ、「最低8日間は、初期契約解除に代えて、通信サービスだけでなく、購入したスマートフォンなどの端末も無条件解除可能」という制度です。現在大手3社で契約した携帯電話など一部のサービスが対象です。しかし条件があり、**自宅での電波のつながり具合が不十分な場合と事業者による説明等が不十分な場合に限られます。**説明が不十分だった場合でも、契約書の説明項目に自身でチェックをつけていると、説明不足の立証が難しくなります。

スマートフォンに関する契約は複雑で大変難しいですが、しっかり説明を聞いて、自分にとって最適なサービスを選択しましょう。「初期契約解除制度・確認措置」の対象外のサービスも多いので、書面で**初期契約解除制度・確認措置対象サービスかを確認**することが大切です。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

フレッシュ市場

秋鮭

市場のことを、もっと知ってもらうために生まれた「イッチーノ」。市場大好きイッチーノの家族が「東京のいちば」の魅力を伝えていきます！
詳しくは

秋鮭は、「シロサケ」の季節名で、産卵のために生まれた川に戻ってくる鮭を指します。「シロサケ」の中でも、獲れる時期によりトキサケなどの違う呼名で区別して取扱われているようです。

また、身近なスーパー等の店頭にはアトランティックサーモン、キングサーモン、銀鮭、トラウトサーモンなどの海外養殖物が多く見かけられます。一般的に養殖物は脂が乗っていて人気があります。

秋鮭の良いところは、大量に沿岸で獲れるためトキサケに比べ、値段が安い点があげられます。また、健康志向を反映して天然物としての注目を集めており、鮭本来の味を賞味できます。シンプルに塩焼きも美味しいですが、産卵のため脂分が少ないのでバターを使って、玉ねぎやきのこを入れてホイル包み焼などはいかがでしょうか。

旬の秋鮭をいろいろなお召上がり方でお楽しみください。

資料提供：東京都中央卸売市場

