

東京くらしねっと

今月の話題

必要性を見極める 保険の見直しの「ツボ」

読者レポート

ロボットと暮らす未来ってどんな景色なのかな？

安全シグナル

就寝時の低温やけどに注意！

相談の窓口から

無料体験キャンペーンをきっかけに入会したヨガ教室。
解約を申し出たら解約料が高額だった！



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**

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



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都消費生活総合センター **相談窓口のご案内**

☎ **03-3235-1155**

受付時間

月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

〒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」すぐ

必要性を見極める 保険の見直しの「ツボ」

ファイナンシャルプランナー・
株式会社生活設計塾クルー取締役

しみず かおり
清水 香

「いざというとき」のために、私たちはお金を貯めたり保険に入ったりして備えています。貯蓄は大抵の事態で役立つ備えですが、保険が役立つのは死亡や入院、火災など限られた事態です。入りすぎれば家計負担やムダが生じがちですし、保険の内容や手続きがよく分からなければ、いざというとき上手に使うこともできません。

どのような心配事に備えたいのか、また保険で備えるのが適切なのか、この機会に改めて点検してみましょう。



■心配事に対応する公的給付と民間保険の主な例

ケース	公的給付 ※原則強制加入	民間の保険 ※任意加入
人の心配事	生計維持者の死亡	生命保険 (死亡保険*) *終身・養老・定期
	病気やケガでの入・通院	医療保険・傷害保険
	障害の状態になる	生命保険(高度障害保険金)・傷害保険・民間介護保険
	要介護状態になる	公的介護保険 民間介護保険・認知症保険
モノ・賠償の心配事	自然災害などで住まいに損害を受けた	火災保険/地震保険
	自動車事故で他人にケガを負わせた	自賠責保険 対人賠償保険 (自動車保険)
	自動車事故で他人のモノを壊した	なし 対物賠償保険 (自動車保険)
	日常生活上で他人にケガなどの損害を与え、法律上の賠償責任を負った	なし 個人賠償責任保険

※公的年金：年金事務所などに請求書を提出することで受給できます。
※公的介護保険：区市町村の窓口申請し認定された「要介護度」に応じて利用限度額等が決まります。

「人」の心配事とは、私たちの身に起こることです。死亡、病気やケガによる入・通院や障害、介護などが挙げられますが、こうしたとき

**「人」の心配事には
すでに支えがある**

入っている保険が必要かどうかを判断したいときは、心配事を「人」「モノ・賠償」の二つに分けてみましょう。同時に、心配事に対して受けられる公的給付の内容を具体的に確認します。これが上手に保険で備えるための第一歩です。

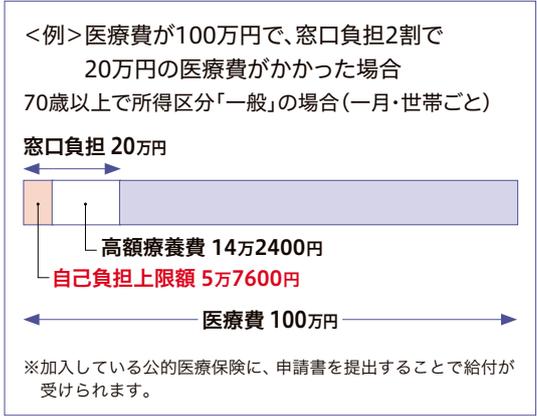
**心配事は「人」「モノ・賠償」で
分けて考える**

また、医療費を心配する人は多いですが、実際の自己負担額は意外に少ないことをご存じでしょうか。

例えば、生計維持者が死亡すると、公的年金制度から家族構成に応じた遺族年金が支払われ、これが遺された家族のベース収入となります。不足があれば生命保険で補いますが、子供が独立する、住宅ローンを完済するなど経済的責任を終えれば必要性は低くなります。そのときは解約も含め見直しが必要です。

のために、それぞれ公的年金制度、公的医療保険制度、公的介護保険制度といった社会保険による支えがあります。手続きをすれば、状況に応じた給付を受けられるので自己負担は抑えられます。

■医療費自己負担が軽減される【高額療養費制度】



©2024 Kaori Shimizu

入院などで医療費がかさむ場合でも、公的医療保険で診療を受けるなら「高額療養費制度」で一月(暦月)の自己負担に上限が設けられます。例えば、70歳未満で年収400万円の人の一月の医療費自己負担の上限は、医療費が100万円の場合8万円程度です。また、70歳以上で住民税課税所得が145万円未満世帯の場合、一月当たりの世帯の負担額は5万7600円が上限です。入院時に給付を受けられる保険がなくとも、手元のお金で対応できる人は少なくないかもしれません。

このように、「人」の心配事では保険はあくまでも公的給付を補うものであり、保険に入らず貯蓄で備えることも選択肢となります。

「モノ・賠償」の心配事は保険の必要性が高い

「モノ・賠償」の心配事とは、住まいや財産を失ったり、自らの過失で第三者に損害を与え法律上の損害賠償責任を負ったりすることです。「モノ・賠償」の損害は、「人」の心配事と比べて公的給付が限定的なため、保険での備えが有効になります。

災害などで住まいを失ったとき、住宅や家財について、数千円レベルの損害が生じることが多いでしょう。

物価高など家計への圧力が高まる昨今ですが、70歳代でも世帯当たり年間30万円を超える生命保険料を支払っている現状もあります(※)。いざというときのために、足元の家計が圧迫されては本末転倒でしょう。

加入する保険の必要性を改めて検討し、主契約の減額や解約、特約をやめることも選択肢になります。保険を継続するなら、家族に加入している保険を伝えたり、自分が請求できないときに代理で請求できる人を指定しておいたりして、確実に保険金が受け取れるようにしておく必要があります。

※公益財団法人生命保険文化センター「2021(令和3)年度生命保険に関する全国実態調査」

例えば、大雨・台風・地震などの自然災害で住宅が全壊するなどしたとき、「被災者生活再建支援制度」で受け取れる支援金は最大300万円、公的支援だけで住宅再建を図るのは難しい現実があります。

また、近隣の失火で住宅が延焼被害を受けたとしても、原則として火元に賠償責任を問うことはできません。

自然災害や火災で住宅を失ったとき、手元のお金で住宅再建するのは、多くの人には困難でしょう。さらに、住宅ローン返済中に被災した場合、住む家を失っても住宅ローンは残ります。こうした実情から、火災や風水災に備える火災保険はとても大切です。十分な保険金を受け取れるよう、保険金額や補償内容を定期的に見直しましょう。

なお、地震による被害は火災保険では対象外となるため、補償を受けするには地震保険を付帯する必要があります。火災保険金額の50%が契約の上限ですが、生活基盤を失う事態で受け取れるまとまったお金があると助かるでしょう。

並んで「賠償」にも注意が必要です。どんなに気を付けても、他人にケガを負わせたり、モノを壊したりすることは、誰であってもあ

り得ます。事故発生や損害賠償額を事前に予測することも不可能です。高額の損害賠償金をカバーするために、任意加入の自動車保険(対人・対物賠償)や個人賠償責任保険による準備が大切です。

ひとたび起きれば数千円から数億円レベルの損害や賠償責任を負う恐れがあるのが「モノ・賠償」の心配事。家計破綻という最悪の事態を避けるため、保険加入で備えるのが有効なのです。

保険で備えるべきかを判断するポイントは

最後に、保険で備えるべきか判断する際の三つのポイントを記します。

一つ目は手元のお金で対応できない事態か、二つ目は家計に深刻な影響が及ぶ事態か、そして三つ目が公的給付だけでは対応が難しい事態かどうかです。また、人の保険については、必要性や保険金額が暮らしの変化や貯蓄の具合で変わるので、暮らしに変化が生じたらその都度見直しましょう。

加入している種々の保険について、この視点から改めて点検してはいかがでしょうか。

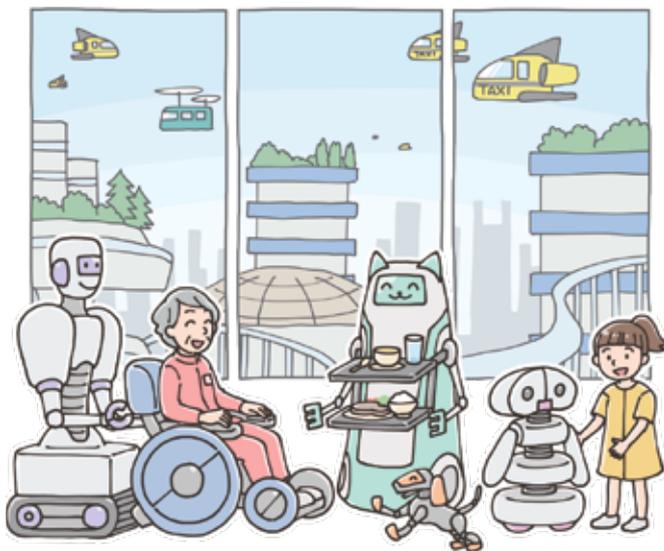
り得ます。事故発生や損害賠償額を事前に予測することも不可能です。高額の損害賠償金をカバーするために、任意加入の自動車保険(対人・対物賠償)や個人賠償責任保険による準備が大切です。

ひとたび起きれば数千円から数億円レベルの損害や賠償責任を負う恐れがあるのが「モノ・賠償」の心配事。家計破綻という最悪の事態を避けるため、保険加入で備えるのが有効なのです。

▶次号の今月の話題は「冬の事故防止」についてです。

ロボットと暮らす未来って どんな景色なのかな？

読者委員 **お ぼら たけし**
小原 健



子供のころ、未来のロボットは、鉄腕アトムや鉄人28号でした。半世紀が過ぎ、お掃除ロボットや配膳ロボットが日常に溶け込んで、昔のイメージとは様変わりしています。近い将来ロボットと暮らす日常のあり方などについて、科学技術を知識として学ぶだけでなく体験できる日本科学未来館に取材をさせていただきました。



小原委員(中央)と日本科学未来館の広報・石田さん(左)、科学コミュニケーター・岩澤さん(右)

「ロボット」という言葉は、労働を意味する言葉からの造語で、1920年に外国の戯曲に初めて登場したそうです。日本のロボットのルーツは、江戸時代のからくり人形とも言われていますが、1928年に生物学者が制作した「学天即」が日本初のロボットと言われています。産業用ロボットが普及し始めたのは1980年ごろで、この年は「ロボット普及元年」と呼ばれています。その後、二足歩行ロボットの開発が

ロボットの始まり

東京お台場にある日本科学未来館は2001年7月に開館した国立の科学館です。
2023年11月に、常設展示の大規模リニューアルを行い、「ロボット」「地球環境」「老い」をテーマにした新しい展示が誕生しています。今回はそのうち「ハロー！ロボット」「ナイロクエスト」「古いパーク」の3つの展示を通して、私たちの未来に関わる先端科学技術を体験してきました。

日本科学未来館とは



「ケパラン」は未来館のアイドルです！

「ハロー！ロボット」では、ロボットに触ったり、声をかけたりして触れ合うことができます。最新の研究を通して未来の多様なロボットとの暮らしを想像することができます。
日本科学未来館オリジナルのパートナーロボット「ケパラン」は、メッセージボードを見せるとさまざまな反応や表情を見せてくれます。「ケパラン」は、来場者の意見を踏まえ、専門家の助言を得て、新たな感情表現や動作などを搭載していくなど「みんなで育てる」ロボットです。

ハロー！ロボット ロボットの 今と未来について考える

進み、1999年には大型の家庭用ペットロボットが発売され一大ブームとなりました。今やロボットは私たちの生活に身近なものとなっています。

また、有名な大型の家庭用ペットロボットにも触れることができます。今回初めて頭や背中を触りましたが、頭や尻尾を動かした可愛いしぐさに癒されました。セキュリティ会社と連携し、家の様子をスマホで見ることができ、安心機能もあり、高齢者の不測の事態にも対応できるそうです。

他に医療・介護施設で活躍しているアザラシ型のセラピーロボットや、人と共生する、弱さを持ったロボットなどを見ることが出来ます。



誰かの助けがないと何もできない（弱いロボット）

ロボットへの利用者の距離感、扱い方は、家族同様であったり、単なるロボットであったりとさまざまですが、未来に向けて、幅広い利用者のニーズに合った機能の設計・研究が求められると伺いました。

ロボットが、当たり前のように私たちの生活に溶け込んでいる未来が待ち遠しくなりました。

ナナイロクエスト ロボットと生きる未来のものがたりを体験

タブレットを使って、さまざまなロボットが活躍する未来のまち「ナナイロシティ」を巡るツアーを体験しました。

タブレットのナビに従って、ロボットや住民の会話を手がかりにミッションを進めます。最後までたどり着くのに苦労しましたが、人とロボットが共に暮らす少し先の世界を実感することができました。最後に「問いかけ」のエリアがあり、他の人のロボットへの価値観にも触れることができました。



「ナナイロクエスト」ツアー入口

古いパークを見学

誰にでも訪れる古い。「古い」というネガティブな言葉をストレートに使った「古いパーク」では、老化による目・耳・運動器・脳の変化を疑似体験できます。体験や見学を通して、老化のメカニズムや対処法、将来身

近になるかもしれないサポート技術などを知りながら、老いを自分事として考えることができます。

ここには、高齢者向けのロボット2台が展示されていました。高齢者を支援する見守り介護ロボットは、人手不足の介護施設で、多忙なスタッフの代わりに体温計測や簡単な会話をしてくれるそうです。

また、見守り服薬支援ロボットは、決まった時間に薬を出してくれる、その状況を離れた家族に知らせてくれるそうです。家族は安否確認もでき、一人暮らしの高齢者にとっても頼りになるロボットだと思います。



見守り服薬支援ロボットと科学コミュニケーター的小林さん

取材を終えて

今回の取材で、ロボットは、機能がバージョンアップされ、ますます便利

になっていることを肌で感じました。きつと、ナナイロシティで描かれているような少し先の未来では、想像を超えるロボットが、身近にあることでしょう。

人がロボットと暮らすとき、ロボットに全てを任せるのではなく、手助けもしてあげて、お互いの弱いところを補うような自立・共生する関係を実現するための技術「コンヴィヴィアル（自立共生的）・テクノロジ」が、今後のロボット開発の重要なキーワードになるのではないかと思います。科学コミュニケーターの岩澤さんの言葉が強く印象に残りました。

少し先の未来では、さまざまなロボットと共に、日常生活を助け合いながら、生き生きと幸せな暮らし（ウェル・ビーイング）をしているのではないのでしょうか！これから出会うロボットたちと暮らす豊かな未来が楽しみになりました。

読者の皆さんもぜひ一度、日本科学未来館に行つて、「自分事」として未来を感じ、考え、人生100年時代をワクワクしながら過ごしてみませんか。

大阪・関西万博に出席する

「A-1 スーツケース」も必見です。

※視覚障害者を目的地まで自動で誘導するスーツケース型ロボット

くらしに役立つ消費生活講座

講座名 ～商品～	①ライブ配信	②録画配信	③録画上映
	Microsoft Teams 使用	YouTube 使用	会場受講
「エシカル消費」 ～商品～ 法政大学大学院政策創造研究科 准教授 (公財)消費者教育支援センター 理事・首席主任研究員 (一社)日本エシカル推進協議会 理事 柿野 成美 氏	11月19日(火) 19:00～21:00 定員なし	11月22日(金)正午 ～ 11月28日(木)正午 定員なし	11月22日(金) 14:00～16:00 定員 50名
「デジタル社会に潜む脅威と対策」 ～インターネットとうまくつき合うには～ 国際大学グローバル・コミュニケーション・センター 准教授 山口 真一 氏	11月26日(火) 19:00～21:00 定員なし	11月29日(金)正午 ～ 12月5日(木)正午 定員なし	11月29日(金) 14:00～16:00 定員 50名

③会場 東京都消費生活総合センター17階 教室I・II

申込方法 **電子申請** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20241119.html>



申込締切 **11月11日(月) 受信有効**

11月15日(金)までに、①②は受講方法を、③は抽選結果をメールにて通知

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当 ☎03-3235-1157

実験実習講座

講座	講師	会場・日時	
不要になった携帯電話 (ガラケー・スマホ) や デジカメを上手に処分 ～お家の宝物 リサイクル・リユースのすすめ～ 定員あり	東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員	飯田橋会場(消費生活総合センター) 実験実習室 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ17階	立川会場(多摩消費生活センター) 実験実習室 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
		1月21日(火) 13:30～16:00 ●定員 32名 ●申込締切 1月6日(月) (受信有効) 1/15(水)までに、メールにて抽選結果を通知	1月28日(火) 13:30～16:00 ●定員 16名 ●申込締切 1月13日(月) (受信有効) 1/22(水)までに、メールにて抽選結果を通知

食育講座

講座	講師	会場・日時
～リサイクル・チャレンジ～ 食品ロスに、新たな価値を 定員なし	(株)日本フード エコロジーセンター 事業部 部長 高原 淳 氏	1月10日(金)正午～2月3日(月)正午 ●YouTube(録画配信) ●申込締切 2月2日(日) (受信有効) 事前にメールにて視聴者用URLをお知らせ



申込方法 **電子申請** [東京くらしWEB 募集中の講座](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html) 検索 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html>



実験実習講座(飯田橋会場) 問い合わせ
東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当
☎03-3235-1157

実験実習講座(立川会場)・食育講座 問い合わせ
東京都多摩消費生活センター 実験実習講座または食育講座担当
☎042-522-5119

偽 デジタル広告への対応と消費者力

第1部

基調講演

「デジタル空間における偽・誤情報への対策と法規制」

講師 一橋大学大学院法学研究科 教授 生貝 直人 氏



第2部

取組報告

- (公社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会(NACS)副会長 丹羽 典明 氏
- (公社)日本広告審査機構(JARO)事務局長 川名 周 氏
- 消費者庁消費者政策課長 鮎澤 良史 氏

質疑応答 事前にいただいた質問に対して登壇者が答えます。

会場受講

定員あり

日時 **12月5日(木) 14:00~16:15 (13:30開場)** 定員 **150名**(託児・手話通訳あり)

会場 **東京ウィメンズプラザ ホール** (東京都渋谷区神宮前5-53-67・地下鉄「表参道」駅徒歩7分)

申込方法 **電子申請** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza241205.html>

申込締切 **11月21日(木) 受信有効** 11月28日(木)までにメールにて抽選結果を通知



録画配信

定員なし

申込不要

視聴方法 YouTube 詳細は上記URLまたは二次元コードへ

配信期間 **令和6年12月27日(金) ~ 令和7年1月16日(木)** ※基調講演・事例報告のみ

●主催:東京都消費生活総合センター ●共催:(公社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 ●協力:(公社)日本広告審査機構 ●後援:消費者庁

問い合わせ **東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167**

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

安全
シグナル

就寝時の低温やけどに注意!



寒い季節、就寝時に布団を温めておきたいですね。そんな時によく利用される、電気毛布、電気あんか、ゆたんぼ、使い捨てカイロなどで低温やけどが起きることがあります。低温やけどは「痛い・熱い」の自覚が伴わない場合があり、皮膚の深部に及んで重症化する危険もあるので注意が必要です。

こんな事故が起きています!※

- 長時間にわたり電気毛布を掛けていたら、足の指8本が低温やけどになり、治るのに約6ヶ月かかった。
- 巻いていたタオルが外れてゆたんぼが直接皮膚に当たり、低温やけどになった。

事故を防ぐポイント

- 心地よく感じる温度でも、皮膚の同じ部分に長時間接触させないようにしましょう。
(44℃では3~4時間、46℃では30分~1時間、50℃では2~3分で「低温やけど」になるといわれています。(山田幸生「低温やけどについて」製品と安全第72号、(一財)製品安全協会)
- 電気毛布は就寝前に温め就寝中は高温で使用しない、布団が温まったら電気あんかやゆたんぼは布団から出す、睡眠中はカイロを使用しないなど注意しましょう。使用前に必ず取扱説明書を確認しましょう。
- 低温やけどは見た目より重症の場合があります。痛みや違和感がある場合は、早めに専門医の診断を受けましょう。

[参考] ※東京くらしWEB ヒヤリ・ハット調査「日常生活に潜むやけどの危険」(平成26年2月27日)
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/hiyarihat/documents/nichijouyakedohoukokusyo2.pdf>
※東京くらしWEB 危害危険情報「電気毛布や電気あんかなどによる低温やけどに注意!」(令和2年11月30日)
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/attention/kigai_teionyakedo_20201130.html

問い合わせ **東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3082**

相談の
窓口から

無料体験キャンペーンをきっかけに入会したヨガ教室。 解約を申し出たら解約料が高額だった！



無料体験キャンペーン実施中というヨガ教室のホームページを見て、教室に行きました。体験後、2カ月間無料で3カ月目から通常料金になる契約期間1年の限定プランを勧められ、割安だと思い、その場で契約しました。しかし、数回通ううちに、当初の印象とレッスン内容が違っていると感じ、1年間通い続けられるか不安になったため、解約を申し出たところ、解約料2万5千円を請求されました。高額すぎると思いましたが、規約に中途解約の条件が書いてあると言われました。支払わなければならないのでしょうか。



スポーツジム、ヨガ教室、フィットネスクラブなどに関する相談が多数寄せられています。その多くは解約についてのトラブルです。スポーツジムなどの規約には、解約条件の定めがあり、解約料が発生したり、無料期間の月会費を通常料金で精算することなどが規定されている場合もあります。この事例の場合も、規約に中途解約の際は解約料を支払う旨の定めがあったため、支払う必要があります。

また、口頭で解約を伝えただけでは手続きが完了せず、月会費の銀行引落としが続いてしまったというケースや、契約期間終了後に所定の手続きをしないと自動更新になる旨の規定に気付かず、契約が継続してし

まったというケースもあります。解約の際、退会届の提出など所定の手続きが必要かどうか確認しましょう。

トラブルに遭わないためのポイントは、**契約する前に、必ず契約書面や規約に目を通して、①契約期間や契約金額、②中途解約の可否、③中途解約時の精算方法や解約手続きなど、各条件を十分確認することです。**

実際にサービスを受けてみないと、内容が自分に合っているか、効果があるかなど判断できないと思う場合は、長期にわたる契約をせず、まずは短期間の契約で試してみることも一法です。

お困りの際は、最寄りの消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内... ☎ 03-3235-1155

お知らせ

東京くらしねっと 令和7年度 編集企画会議委員（読者委員）募集

“くらしに役立つ都民のための消費生活情報誌”東京くらしねっとは、皆さまの意見を基に誌面づくりをしています。委員になって、テーマの企画提案・読者レポートの執筆をしてみませんか？

活動内容

- ① 編集企画会議に出席し、「東京くらしねっと」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 令和7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

- ① 都内に在住または在勤・在学の18歳以上の方で、平日日中に行う会議に出席できる方 ※公務員を除く
- ② メールでの連絡・原稿受け渡しが可能なお方(原稿などの受け渡しは、電子データで行います。)

応募方法

右記の項目を記入の上、①応募動機 400字程度 ②「私が「東京くらしねっと」で取り上げてみたい企画・テーマ」2つ*1
メールでご応募ください。③住所*2 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧メールアドレス
*1 ②は「東京くらしねっと」が都民のための消費生活情報誌であることを踏まえて記載 *2 都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名も記載

応募締切

令和6年11月30日(土) 受信有効

その他

選考結果は令和7年1月17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。

問い合わせ・
応募先

東京都消費生活総合センター 活動推進課「東京くらしねっと」担当 ☎ 03-3235-1157
メールアドレス S1121901@section.metro.tokyo.jp

