



ぷりずむ

消費トラブル処方せん

見直そう食生活、減らそう食品ロス ……P2~3
消費生活相談窓口から ……P3

くらしサポート情報

確定申告は終わったけれど…
医療費控除の準備はこれから ……P4~5

お知らせ

消費生活展開催のお知らせ ……P6

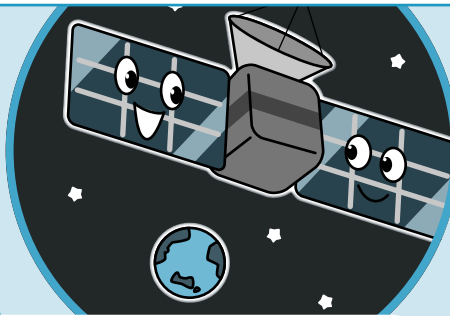


太陽光発電は、 こんなところでも利用されています

自販機に



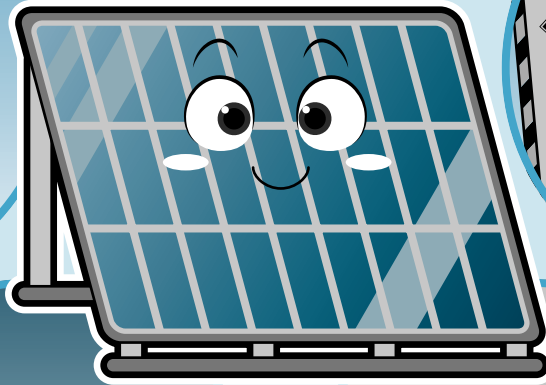
人工衛星に



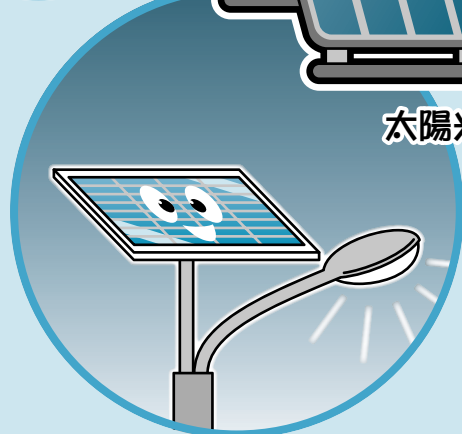
工事中ランプに



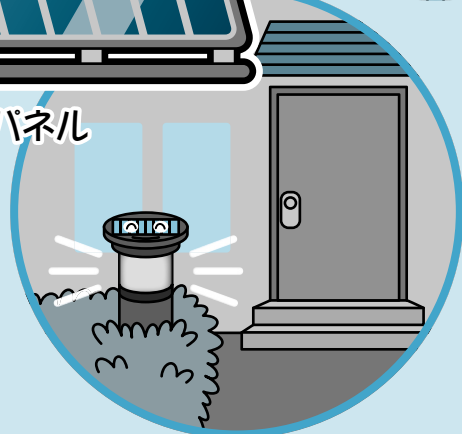
太陽光パネル



街灯に



門灯に



編集・発行 ● 練馬区経済課(消費生活センター)
練馬区石神井町2-14-1 電話:5910-3089

編集協力 ● 練馬区消費生活センター運営連絡会
ホームページ: [練馬区消費生活センター](#)

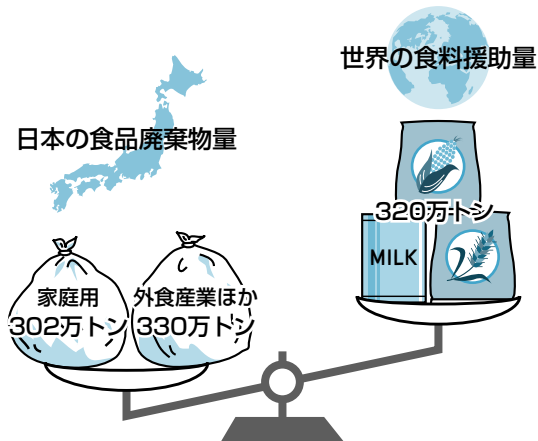
消費生活相談専用電話 5910-4860(月~金 午前9時~午後4時30分) ※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

見直そう食生活、減らそう食品ロス

日本は多くの食べ物を輸入しながら、まだ食べられるのに捨てられている食品が多くあることをご存知ですか。世界を見渡すと実にもったいないことに気がつきます。食品廃棄（食品ロス）の削減を意識しながら私たちの食生活を見直してみましょう。

監修：東京農業大学国際食料情報学部 教授 上岡 美保

こんなに多くの食料を無駄にしています



1年間で「632万トン」。この数字は、まだ食べられたのに廃棄されてしまった日本の食品廃棄物量です。食品の製造過程や流通、外食産業の食品廃棄物量を併せると330万トンですが、家庭の食品廃棄物量は同程度の302万トンにもものぼります。

国連WFP（国際連合世界食糧計画）による2014年の世界の食料援助量は約320万トンでした。現在、世界人口の9人に1人が栄養不足に苦しんでいるといわれていますが、それにも関わらず、私たちは食料援助量の約2倍に相当する多くの食品を無駄にしていることとなります。

今日、私たちは「飽食の時代」に生きています。お金さえ払えばいつでもどこでも食品が購入できますが、その多くを海外に依存しています。食品の約60%を海外から購入（輸入）しているにもかかわらず、その一方で大量に廃棄されているのです。

家庭では こんな食品が無駄になっています

家庭から無駄に捨てられている食品のうち、野菜類（きのこ類含む）、果実類などの生鮮食品だけで食品廃棄の約7割にもなります。次いで多いのは冷凍品やレトルト、かん・びん詰め、惣菜、半調理品などの調理済食品で、これらを合わせると8割を超えています。

家庭での食品廃棄の要因は、主に①野菜の皮の厚むきなど調理技術に左右される「過剰除去」、②「食べ残し」、③消費期限や賞味期限切れによる「直接廃棄」があります。その割合はそれぞれ、54.8%、27.4%、17.8%となっており、私たちの家庭から出る食品廃棄としては「過剰除去」が最も多く、食品廃棄の要因としては意外と盲点になっています。調理を上手に工夫して、食材を無駄なく使っていききたいものです。「食べ残し」をしない努力はもちろんですが、期限表示を確認して食材を使用することや、有効な保存方法などの調理技術を習得することで「直接廃棄」も削減していきたいですね。

宴会でのロスにも 気をつけましょう

一般的な外食での食品ロス率（食品使用量のうち廃棄された割合）は3.5%ですが、結婚披露宴では13.4%、さらに宴会では18.9%と、酒宴を伴う外食シーンでの食品ロス率は非常に高くなっています。

最近では、長野県松本市から始まった「3010（さんまるいちまる）運動」が注目されています。

食品ロス率の多い宴会時に、乾杯後の30分はまず料理を楽しみ、お開きの10分前は再度自分の席に戻って、残った料理を楽しみましょうという運動です。これなら、作った人も食べる人も気持ちがいいですね。

食品廃棄をなくすために私たちができること

私たちができる具体的な行動とは、どのようなことが考えられるでしょうか。

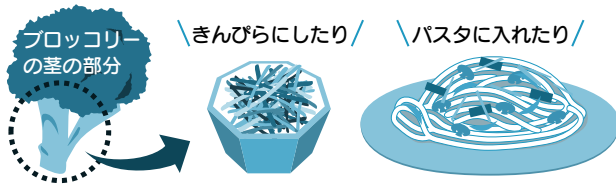
過剰除去をなくすために

- 野菜等の皮を薄くむく。

調理器具のメンテナンスも大切です。

- 普段捨てている部分でも食べられるような調理の工夫をする。

野菜の皮や葉に栄養があるものもありますので活用してみましょう。違った食感も楽しめますよ。



食べ残しをなくすために

- 必要以上に買すぎない、作りすぎない。

買い物リストを活用するといいですね。

- 残った料理のリメイク方法等を習得する。

レパートリーが増えます。

その他

- 食料・食品の大切さを理解する。

生産者を身近に感じましょう。農業体験や食品工場の見学もいいですね。

- 「もったいない」という意識を持ち続ける。

最後はこれにつきます。

直接廃棄をなくすために

- 冷蔵庫や食品棚をこまめにチェックする。

できるだけ期限内に使い切るようにしましょう。



- 賞味期限や消費期限、食品表示を正しく理解する。

賞味期限が過ぎたからといって食べられないわけではありません。

- 味覚を鍛える。

期限表示にとらわれずに五感で判断しましょう。

- 保存方法を見直す。

- 備蓄食料は期限を確認して使用し、新たに補充しましょう。

まとめ

食品ロスをなくすためには、私たち1人ひとりの小さな積み重ねが大切です。無駄を減らすため足元から行動していきたいですね。



消費生活
相談窓口から

水道トラブルの時は、慌てずに!!

排水管から水が漏れ、ポストに入っていたチラシやマグネットの水道工事業者に電話をして工事を依頼したら、高額な請求をされた、必要な工事だったのだろうかという相談が多く寄せられています。水漏れの場合は、まず止水栓を閉める等の応急処置をしましょう。

水道工事を頼む時は、広告を鵜呑みにせず、事前に作業内容や費用などを確認し、見積書をもらい、不明

な点がある時は説明を受けてから契約をしましょう。

東京都水道・下水道局のホームページや当区の便利帳では、工事業者の依頼先として、工事店の組合（東京都管工事工業協同組合）が運営している24時間対応の「総合設備メンテナンスセンター」を案内しています。【TEL：0120-850-195】

また、（公財）住宅リフォーム・紛争処理支援センターでは、無料で契約前の見積もりをチェックするサービスがあります。【TEL：0570-016-100】

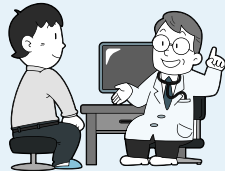
確定申告は終わったけれど…医療費控除の準備は今から

2017年分の確定申告をするとき、従来の医療費控除と新しく始まったセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）のどちらかを選択することができます。慌てない様に来年の申告準備を今から始めましょう。但し、非課税世帯は対象となりません。

2つの違いを確認してみましょう

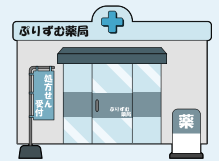
そもそも医療費控除とは

1月1日から12月31日までに申告者、または申告者と生計を一にする家族が一定以上医療費を支払った場合、超えた金額が所得控除の対象となり所得税が安くなります。たとえば、給与所得の方ならば、確定申告で医療費控除をすることにより、源泉徴収票に書かれている税額を、再度計算し直して還付される場合があります。



新しい制度「セルフメディケーション税制」とは

きちんと健康診断などを受けている方及びその方の家族が、医療用から転用された特定成分を含む一部の市販薬（スイッチOTC医薬品）を購入した場合、医療費控除の特定が受けられます。この税制は期間限定（2017年1月1日から2021年12月31日）です。



※スイッチOTC医薬品……薬局の売り場や該当商品のパッケージには目印があります。

スイッチOTC医薬品の一覧… [セルフメディケーション税制](#) (検索後、厚生労働省のページを選択し、一覧を確認してください。)

医療費控除とセルフメディケーションを比較してみましょう

項目	制度名	セルフメディケーション税制	従来の医療費控除
控除を受けるために必要な条件		健康に気をつけていることがわかる書類申告者が受けた予防接種、がん検診、定期健康診断、特定健康診査健康診査などを受けていること	なし
対象者		申告者、または申告者と生計を一にする家族	
対象期間		1月1日～12月31日	
医療費控除となる対象額		下表の対象となる医薬品の購入金額合計から1万2千円を超えた金額 (購入金額合計) - 12,000円	下表の対象となる支払金額合計から10万円または総所得金額の5%の金額を超えた金額
医療費控除の上限額		8万8千円	200万円

●医療費控除の対象となるもの

項目	制度名	セルフメディケーション税制	従来の医療費控除
病院等での治療費		×	○
処方箋により購入		×	○
通院にかかる交通費		×	○
妊娠時の定期検診や検査費用等		×	○
薬局で治療のために購入した医薬品購入 (下記の医薬品を除く)		×	○
スイッチOTC医薬品		○	○

医療費控除とセルフメディケーション税制とどちらを選んだらいいの？

従来の医療費控除は、そもそも生計を一にする家族の医療費の自己負担が1年間に10万円を超えないと使えません。この金額は大きな病気やケガで入院したり、慢性的な病気などで継続的に治療が必要でもない限りなかなか超えません。

セルフメディケーション税制は、あまり医療機関を利用しない人や市販薬で済ませてしまう人にとっても確定申告すれば税金の還付を受けられる可能性が広がったこととなります。(ただし、※一定の条件が必要です。)

3つのケースで考えてみましょう

- ①医療機関・調剤薬局に支払った医療費の自己負担額
- ②スイッチOTC医薬品の購入額



Aさん家族

家族全員が比較的健康で、減多に医療機関にかかることはない
風邪や頭痛くらいだったら市販薬を購入して済ませてしまう

医療機関 ①2万円
スイッチOTC ②3万円

①+②=5万円

【医療費控除】10万円未満のため使えない
【セルフメディケーション税制】

3万円-1万2千円= **1万8千円**

控除対象額

Aさんはこれまで医療費控除だけだった時は確定申告して税金の還付を受けることができませんでしたが、セルフメディケーション税制で1万8千円が控除の対象額となります。



Bさん家族

家族のうち一人が病気で1か月入院・手術を受けた
家族全員、風邪や花粉症の市販薬の購入も結構ある

医療機関 ①10万円
スイッチOTC ②5万円

①+②=15万円 控除対象額/

【医療費控除】15万円-10万円= **5万円**
【セルフメディケーション税制】

5万円-1万2千円= **3万8千円**

控除対象額

Bさんは医療費控除もセルフメディケーション税制もどちらでも利用できますが、控除対象額の多い医療費控除の方で確定申告します。



Cさん家族

高血圧等持病がある家族がいて、通院や調剤薬局での薬代など医療費がかかっている
他の家族も胃薬や頭痛薬など市販薬を購入することが多い

医療機関 ①8万円
スイッチOTC ②7万円

①+②=15万円 控除対象額/

【医療費控除】15万円-10万円= **5万円**
【セルフメディケーション税制】

7万円-1万2千円= **5万8千円**

控除対象額

Cさんもどちらでも選択できます。以前だったら医療費控除を使って確定申告するところですが、セルフメディケーション税制を利用すると控除対象額が5万8千円なので、こちらのほうがお得になります。

※セルフメディケーション税制で気をつけること

- ①市販薬のすべてが対象品ではない
(対象商品のパッケージには識別マークが付いています)
- ②確定申告する人がその年に健康診断や検診、予防接種等を受けていることが必要
(生計を一にする配偶者その他の親族は必要なし)
- ③所得税・住民税を納めていること

まとめ

今まで医療費控除を申請するほど医療費がかかっていないからと確定申告は無縁と思っていた人も、セルフメディケーション税制を利用できる可能性があります。

医療機関や調剤薬局の領収書だけでなく、ドラッグストアで購入した市販薬のレシートもしっかり取っておきましょう。健康診断や予防接種の領収書・健診の結果通知書などもきちんと保管しておくことが大切です。



セルフメディケーション税制の確定申告に必要なもの

- OTC医薬品を購入した領収書
- 上記領収書の一覧表
(様式は国税庁にて作成中)
- 各種健診・検診の領収書など
- 所得額・所得税額がわかるもの
(源泉徴収票など)
- 印鑑
- マイナンバー
- 銀行の口座番号

申告時期になったら
最寄りの税務署に確認しよう

確定申告をすると、
住民税も減額されます



消費生活展ねりま2017 暮らしに知恵を 明るい未来へ

とき 6月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後4時

ところ 石神井公園区民交流センター(石神井公園駅北口徒歩1分)

暮らしに関わるさまざまな問題について、ご家族で楽しみながら学べる消費生活展へぜひご来場ください。

※区報6月1日号でもお知らせします。 ※以下の内容は予定ですので、変更になる場合があります。

◆パネル展示と実演

食・環境・防災等さまざまなテーマについて、暮らしに役立つ情報を提供します。

◆手作りおもちゃコーナー

◆ミニバザー

◆クイズラリー

◆消費生活相談 など

◆おもちゃの病院

こわれたおもちゃを無料で診断・修理

(部品交換等は実費負担)

当日受付10時～、一人2点までおもちゃの状態によってはお預りすることがあります。

◆ステージイベント

17日(土)

12:00～ エプロンシアター：東京第一友の会 石神井方面

13:00～ ハーモニカ演奏：はーとふる.N

14:00～ オカリナコンサート：新日本婦人の会 こもれば

15:00～ フードマイレージゲーム：ねりま・ごみフォーラム

18日(日)

12:00～ バイオリン演奏：スズキメソード 大泉教室

12:45～ フラダンス：東京保健生協 土支田・大泉スイトピー班

13:30～ 手話コーラス：

手話サークル練馬こぶし会 手話コーラス隊

14:15～ 合唱：東京保健生協 石泉コーラス班

15:00～ ベリーナイス体操：東京保健生協有志

◆子ども劇場

17日(土)

11:00～ 人形劇(リサとイクとルーの冒険)：

練馬区立リサイクルセンター

18日(日)

11:00～ 人形劇(竜のふるしき)：夢まあるく舎

牛乳パック5枚でトイレットペーパー1個と交換します。

洗って開いて乾かしてお持ちください。

(アルミつき紙パックも可)

トイレットペーパーは一人5個まで交換します。

なべ・フライパン回収

不用になったなべ等をお持ちください。

(土鍋、ガラス製ふたは不可)

ボクも行くねり



練馬区公式アニメキャラクター ねり丸 ©練馬区

◆講演会「実家と自宅の片づけスタート講座

～節約につながる整理のコツ～

日時 6月18日(日) 午後1時30分～3時30分

会場 石神井公園区民交流センター3階 大会議室

講師 一般社団法人 実家片づけ整理協会 代表理事 渡部 亜矢 氏

定員 100名(申込順)

申込 6月1日(木)～15日(木)の間に電話で消費生活係へ

〈お申込・問合せ〉

経済課消費生活係(消費生活センター) ☎5910-3089

〒177-0041 練馬区石神井町2-14-1 石神井公園区民交流センター内

