



# ぷりずむ

## くらしサポート情報

ニーサ

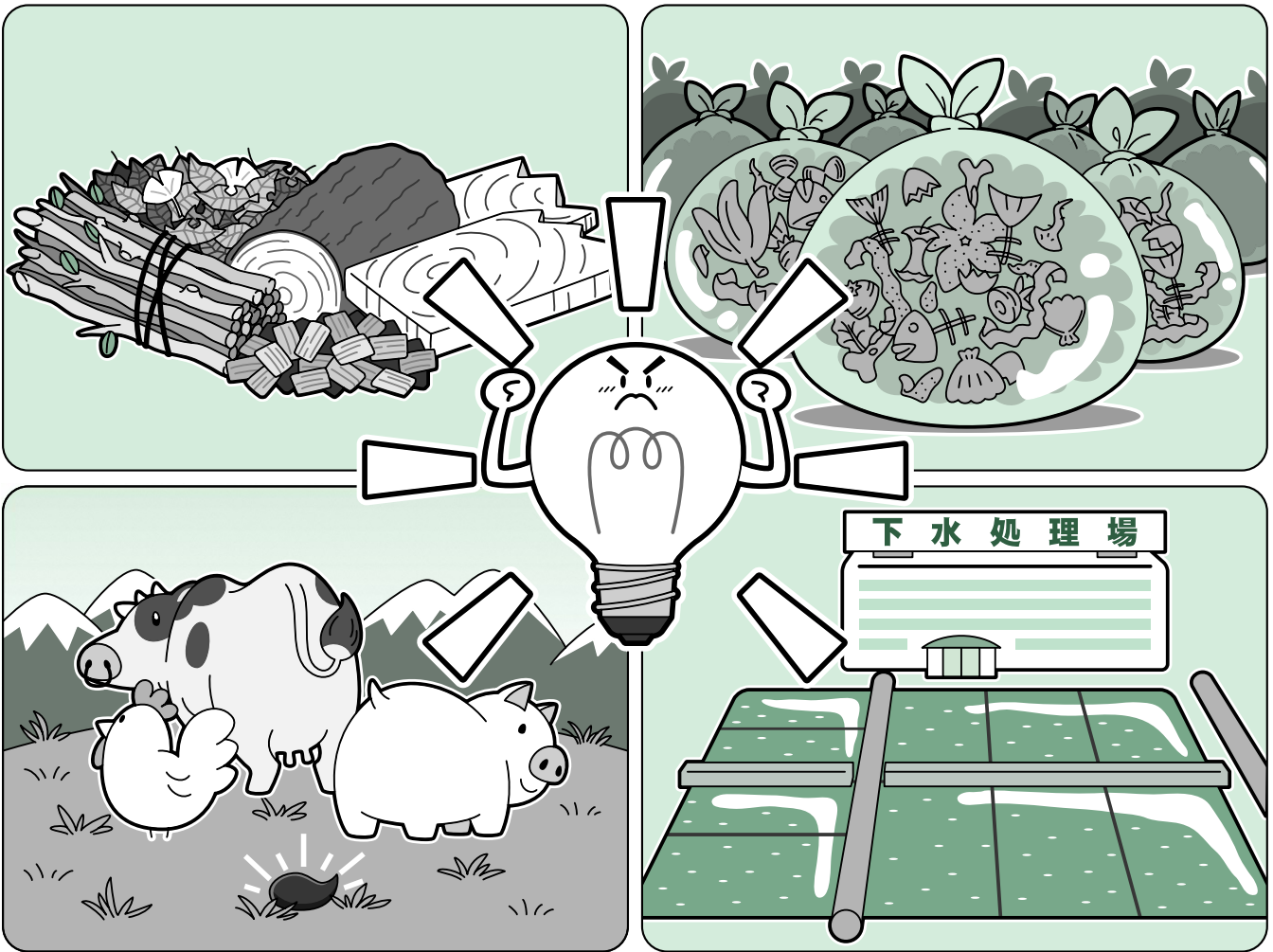
「つみたてNISA」の制度開始とその注意点…P2~3  
消費生活相談窓口から ……P3  
体力が落ちたのは年のせい? ……P4~5

## お知らせ

消費者教室・講座のご案内 ……P6



バイオマス発電は木くずや生ごみを燃やしたり、糞尿や下水汚泥などを発酵させ、その熱やガスを利用して発電します。



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: 03-5910-3089  
編集協力 ● 練馬区消費生活センター運営連絡会 練馬区ホームページ: [練馬区消費生活センター](#)   
消費生活相談専用電話 03-5910-4860 (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。

## 資産形成を考えている方へ

# 「つみたてNISA」の制度開始とその注意点

平成30年（2018年）1月から、将来に向けてコツコツ投資をする方を応援する「つみたてNISA（積立型の少額投資非課税制度）」が始まりました。制度の概要を簡単にご説明します。

監修：日本証券業協会 企画部証券税制室室長 丹生 健吾

### つみたてNISAの特徴は？

#### 長期的な資産形成を後押し、投資初心者向け

つみたてNISAは、個人の長期的な資産形成を後押しするために設けられた制度です。

大きな特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・金融商品の購入方法は定時・定額の「積立て」購入に限定</li> <li>・対象となる金融商品は、長期の積立・分散投資に適した、初心者にもわかりやすい一定の商品性を有するものに限られている</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・損失が生じた場合に、他の口座の利益との損益通算ができない（一般NISAも同様）</li> <li>・損失の繰越控除（3年間）もできない</li> </ul>



### そもそもつみたてNISAって？



「貯蓄から資産形成へ」という流れを後押しするために平成26年（2014年）1月から始まった少額投資非課税制度の愛称です。

証券会社や銀行、郵便局などの金融機関で、少額投資非課税口座（NISA口座）を開設して上場株式や株式投資信託等を購入すると、本来20%※1課税される配当金、分配金及び売買益等が、非課税となる制度です。

※1：平成49年（2037年）12月末日までは復興特別所得税を含め20.315%

### つみたてNISAと一般NISAの違い

NEW!! 初心者向

注意点

つみたてNISAと一般NISAとは年ごとの選択制で、同じ年に同時には利用できない。

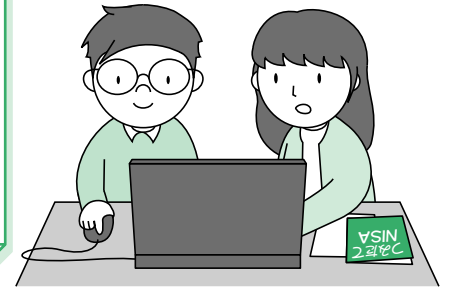
	つみたてNISA	一般NISA
1年間に投資できる額	40万円まで	120万円まで
非課税期間	20年	5年
投資可能期間	20年（2037年まで）	10年（2023年まで）
非課税投資可能額	最大800万円 （年間40万円×20年間）	最大600万円 （年間120万円×5年間）
対象となる金融商品	金融庁が、長期の積立・分散投資に適すると認めた ◎一定の公募株式投資信託 ◎一定のETF※2（上場株式投資信託） → 主な基準として、 ・販売手数料は無料（ETFは、1.25%以下） ・信託報酬（残高に応じて課金）が低額 ・毎月分配でないこと など 対象商品は金融庁のウェブサイトに掲載	・上場株式 ・公募株式投資信託 ・ETF など
金融商品の購入方法	定期的な積み立てに限定	限定なし



※2：ETF……日経平均株価などの株価指標への連動を目指し運用する証券取引所に上場している投資信託。証券会社でのみ購入できる。

## 金融機関選びは慎重に！

- 取り扱うつみたてNISAの対象商品は、証券会社や金融機関によって違います。  
自分が投資したい商品を取り扱っているか事前に確認しましょう。
- 積み立て可能な最低金額（月1万円、等）や積み立て頻度（ボーナス払い可能、等）など、サービスの違いも比較検討して、自分のニーズに合った金融機関を選ぶことが大切です。



## つみたてNISA口座を開設する方法は？



- 証券会社などにまずは「お取引口座」を開設する必要があります。つみたてNISAでの取引を行いたい場合には、別途、つみたてNISA口座の開設手続が必要です。
- つみたてNISA口座開設に必要な書類
  - ①非課税適用確認書の交付申請書
  - ②非課税口座開設届出書
  - ③個人番号カード（個人番号通知カード+パスポートや運転免許証等）の提示
- すでにNISA口座を開設している方は上記と異なる手続となりますので、証券会社などにお問合せください。

## その他の情報は？

- 日本証券業協会のウェブサイトでは、つみたてNISAに関する様々な情報が掲載されています。

NISAがきっかけ

検索

- NISAのお問合せは  
NISA相談コールセンター ☎0120-213-824  
【受付時間】平日：午前9時から午後5時  
〈祝日および年末年始（12月31日～1月3日）を除きます〉

### まとめ



投資は自己責任です。金融商品を購入する際は、商品の特性や取引の仕組み、リスクや手数料等の費用などを十分に理解しましょう。

また、損失が出ることも念頭に置き、利用する際は余裕資金の範囲内で行いましょう。



## 訪問して買い取りを行う業者との契約は慎重に

「何でも不要品を買い取ります」と電話があり、家に来てもらったところ強引に貴金属を安価で買い取られた、という訪問買い取りの相談が消費生活センターに多く寄せられています。

買い取り業者が訪問する際は、あらかじめ消費者の同意を得ることが必要なため、優しい口調で電話をかけてきて訪問の約束をとりつけます。買い取り業者の電話を

受けて家に来てもらう場合は、業者の説明にのせられて断れないこともありますので、一人に対応せず家族が立ち会うなど慎重にしましょう。

また、契約日から8日間は、クーリング・オフの通知を出すことにより無条件で解約することができます。

中古品や貴金属を買い取ってもらう場合は、数社で見積もりを取って金額を比較した上で、契約するようにしてください。

# 体力が落ちたのは年のせい？

体力がなくなったのを年のせいにしていませんか？生活と食事を、もう一度見直してみましょう。

## 体力が落ちてきたと感じることが多くなってきていませんか…？

以下について、思い当たることはありますか？

歩く速度が遅くなってきた

ペットボトルのふたが開けにくくなった

小さな段差につまずくようになった

立ち上がる時に机などに手をつくことが多くなった

風邪などにかかりやすく治りにくくなっている

ちょっとした傷や打ち身の青あざが治りにくい

こんな症状が出てきたら、実は「低栄養」かもしれません。

## 高齢者に低栄養が起こる原因は？

これまでの栄養指導で

メタボにならないよう、肉の食べ過ぎや油の摂りすぎを制限した方がいい

歳をとってくるとあまり動かないから、たいした栄養はいらないわ

と思っている方が多いようですが、

- 実は、
- ①加齢と共に、食欲が低下し、食事の量自体も減ってくる
  - ②食事の量が減ると体力がなくなり、活動量も減る
  - ③活動をしないことで、さらに食欲低下となる

という悪循環に陥るため、低栄養になってしまうのです。



## 「低栄養」って何？

身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるタンパク質が不足し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。食が細る高齢者とやせ志向の強い若い女性に多くみられます。

# 低栄養にならないために、 こんな工夫をしてみましょう。



## 1 食環境での改善

一見健康そうな人でも、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足していることが多いようです。太っていても低栄養の人はいます。

脂質は摂り過ぎず、体に必要な栄養素をバランスよく摂りましょう！

### 高齢者の食環境と改善案

- 高齢者のみの世帯や一人暮らしの高齢者が増えている。料理の数や食品数が減り栄養が偏る

↳ ・市販のお総菜も利用

- 小食で一度にたくさん食べられない

↳ ・間食に牛乳や乳製品、果物等を摂り、栄養を補う

- 家族が少ないと、食事の会話が減り、食べる楽しみが減り、食欲も減る

↳ ・デイサービスやサロンなどに参加し、外出する機会を作ることで、誰かと一緒に楽しく食事ができるようになる



- 作るのがめんどりで、菓子パンや麺類などの単品目のメニューになり、お腹が減るとお菓子が手伸びる

↳ ・肉、魚、卵、大豆食品（豆腐や油揚げ、生揚げなど）をおかずに一品入れる  
・加工品、保存食のちょい足しで「タンパク質」を強化！（ほうれん草のおひたし+シラスをちょい足し/サラダ+ハム、チーズをちょい足し）  
・具たくさんの汁物で！（いつもの汁物に、肉の加工品や大豆製品、はんぺんや卵を割り入れるなど）  
・市販のおかず（煮豆、油揚げや大豆を入れたひじきや切干大根の煮物など）



## 2 生活全体で修復

### 運動をしよう！

- 掃除や買い物など、生活の中でこまめに体を動かそう！
- 散歩（歩く）や体操など積極的に運動をしよう！



↳ ・空腹感を感じるようになる、内臓が動き、腹筋もつくので便秘が解消  
・筋力がつくので、基礎代謝が上がる。冷え症も改善、体が軽くなり、動きやすくなる。

### 地域活動へ参加

- 区報などで地域活動に関するものを読もう！興味がある活動に参加してみよう！楽しもう！



↳ ・外出する機会が増え、一緒に楽しむ仲間が増え、生活に張りが出て会話の楽しみが増える。時には、仲間と一緒に楽しく食事をすることも…。

## まとめ

食事の工夫をして、1日三食バランスよく食べよう。  
楽しくこまめに動いて、お腹がすくリズムをつけよう！





# 消費者教室・講座のご案内

保育室あり（要予約）

※保育は満1歳以上の未就学児対象

日時	テーマ・講師	内容	定員 (申込順)	受付期間	保育締切
1/30(火) 午前10時～午後1時	地産地消で冬を乗り切ろう！ ～年末年始に食べすぎた体を 整える 食育インストラクター 増子 雅代氏	練馬産の旬の野菜を使って、 代謝を上げ、疲れた胃腸を癒 すメニューです。 〈メニュー〉 ・ネギたっぷりサムゲタン風 スープ ・豚肉のみぞれ煮 など 〈参加費〉900円 〈持ち物〉 ・エプロン、三角巾、ふきん	24名	12/26(火) ) ) 1/22(月)	1/15(月)
2/9(金) 午前10時～正午	サギに勝つ！ だますテクニック、 だまされる心理 臨床心理士 渡邊 馨氏	だます側のテクニックを知る と共に、心理テストなどを通 じて、自分がどんなだましの 手口に弱いのかを知り、だま されないコツを学びます。	50名	1/22(月) ) ) 2/8(木)	1/30(火)
2/15(木) 午前10時～正午	その広告ってホント？ 広告を見抜くチカラを つけよう！ 公益社団法人日本広告審査機構審査部 半田 佑美子氏	最近の広告の現状と特徴など を知って、適切な判断ができ るように広告の見方について 学びます。	50名	1/22(月) ) ) 2/14(水)	2/1(木)
2/20(火) 午前10時～正午	NISAでひらく資産運用の扉 ～つみたてNISAを中心に～ NPO法人 金融と証券を学習する会 証券カウンセラー	1月から始まった「つみたて NISA」。従来のNISAとの違 いやNISAを使った資産運用 の方法を学びます。	50名	2/1(木) ) ) 2/19(月)	2/8(木)
3/2(金) 午前10時～正午	日本の経済と 私たちの生活との関わり 武蔵大学経済学部 教授 東郷 賢氏	日本経済の現状を知り、その 中で自分の生活を守るには何 をしらいいのかについて学 びます。	50名	2/13(火) ) ) 3/1(木)	2/20(火)
3/6(火) 午前10時～正午	広がる「香害」 ～柔軟剤や消臭スプレーは こんなに怖い！ ジャーナリスト 岡田 幹治氏	香りつき柔軟剤や消臭スプレ ーに潜む危険性を知り、「香 害」から身を守る方法につ いて学びます。	50名	2/13(火) ) ) 3/5(月)	2/20(火)

会場はいずれも 石神井公園区民交流センター

申込は、電話で経済課消費生活係 ☎03-5910-3089 受付時間：平日 午前8時30分～午後5時15分まで

※【ぷりすむ】の録音版（視覚障害者用）を制作、貸出ししています。詳しくは「NPO法人点訳・音声訳集団 一歩の会」TEL・FAX 3577-5666

広告 下記広告の内容に関するお問合せは、区では受け付けておりません。広告に掲載されている連絡先へお願いします。

皆様とともに地域の発展に貢献します

公益社団法人 地域医療振興協会

## 練馬が丘病院

午前 月～土曜日 8:00～11:30 診療時間／8:45～

午後 月～金曜日 13:00～16:00 診療時間／14:00～

TEL:03-3979-3611(代) 診療科により診察日時が異なりますので、お電話でお問い合わせ下さい。

内科/消化器内科/呼吸器内科/循環器内科/リウマチ内科/腎臓内科/糖尿病・内分泌内科/神経内科/外科/乳腺外科  
整形外科/心臓血管外科/呼吸器外科/脳神経外科/頭頸部外科/皮膚科/小児科/産婦人科/眼科/泌尿器科  
耳鼻いんこう科/精神科/救急科/麻酔科/リハビリテーション科/放射線科/病理診断科/臨床検査科/形成外科



東京都練馬区光が丘2-11-1  
<http://hikarigaoka.jadecom.or.jp>