



ねりま区消費者だより

ぷりずむ

第270号

©2011 練馬区ねり丸

消費トラブル処方せん

暮らしの中にひそむ危険！

調理中に起きやすい『着衣着火』…………… P 2～3

くらしサポート情報

老後の二大出費 医療費&介護費を考える P 4～5

お知らせ

一緒に活動しませんか？ 会員募集

『練馬区消費生活センター運営連絡会』…………… P 6

練馬区消費生活センターの出張講座…………… P 6

区長あいさつ

消費生活センターでは、専門の相談員が、契約トラブルなどに関する相談に応じています。

コロナ禍により自宅にいる機会が増え、インターネット通販のトラブルや高収入をうたう副業勧誘などの相談が増加しており、今後も注意が必要です。引き続き、区民の皆様が安全で安心して暮らせるよう、取り組んでまいります。



練馬区長
前川 あきお 耀男

知っておきたい 覚えておきたい マーク

環境マーク

環境に配慮した製品につけられているマークです。これらのマークのついている製品を購入することは地球環境を守ることにもつながります。



エコマーク

生産から廃棄にわたり環境への負荷が少なく、環境保全に役立つ商品であることが認められた商品につけられる
(文房具 ノート・付箋など)



バイオマスマーク

バイオマスマーク

生物由来の資源(バイオマス)の割合が10%以上で品質・安全性が一定の基準を満たしている製品につけられる
(レジ袋・包装フィルム・育苗ポットなど)



FSC® 認証

適切に管理された森林とその森林の木材から作られた製品につけられる
(ティッシュペーパー・ノートなど)



MSC 認証

水産資源と環境に配慮した持続可能な漁業で獲られた水産物につけられる
(鮮魚・缶詰・冷凍食品など)



レインフォレスト・アライアンス認証

生産者が自然資源や環境を保護し、より持続可能な農法に取り組む認証農園で栽培された原料を用いた製品につけられる
(バナナ・カカオ・コーヒー・お茶など)

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](http://www.narima-seikajoshikago.jp)

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。

暮らしの中にひそむ危険!

調理中に起きやすい『着衣着火』

ガスコンロの火や、ろうそくの火が衣服に燃え移ると大変危険です。身近な火気の取り扱いには十分に注意しましょう。

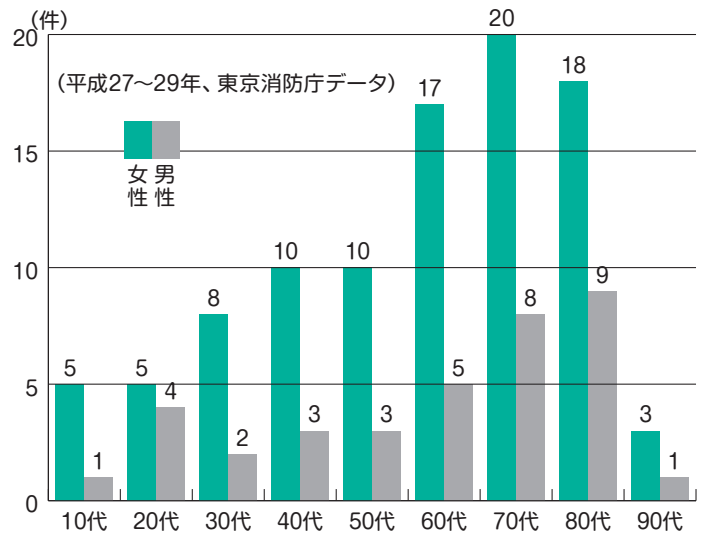
■ 着衣着火ってなに?

着衣着火とは、身に着けている衣類に火がついてしまうことを言います。

料理中にコンロの火が袖口に燃え移るなどして、毎年約100人の方が亡くなっています。なかでも高齢者の割合が高く、8割以上が65歳以上の高齢者です。

また、消費者庁、独立行政法人国民生活センターに寄せられた着衣着火の事故情報のうち、約6割が入院を必要とする事故になっています。

着衣着火の年代別事故件数



■ 危険な場面

① ガスコンロの奥のものを取ろうとして



② 袖が広がった服を着たまま調理していて



③ 強火で調理中に



④ 屋外でバーベキュー中に



■ 着衣着火防止ポイント

① コンロの奥には、物を置かない

調理中にキッチンの窓を開けたり換気扇のスイッチ操作などを行う際は、いったん火を消しましょう。

③ 適切な火力に調節

鍋やフライパンの外側に火がはみ出さないように、必要以上に火力を上げないようにしましょう。

② 調理中の服装に注意

調理中はマフラー、ストールなどを外し、袖が広がった服など、炎に接しないように注意しましょう。

④ 風の吹くような場所ではより一層の注意

火種が舞い上がることがあります。服装に気をつけるとともに、近くに燃えやすいものはおかないようにしましょう。

■ 着衣着火対策に防災製品も有効

火が接しても着火しにくい防災製品のエプロンやアームカバーなどを使うことは、着衣着火による被害の拡大を防ぐためには有効です。特に高齢者は、燃えにくい防災製品の着用を検討しましょう。

日本防災協会のホームページで取扱店も検索できます。

このラベルが目印

消防庁登録者番号

防 災

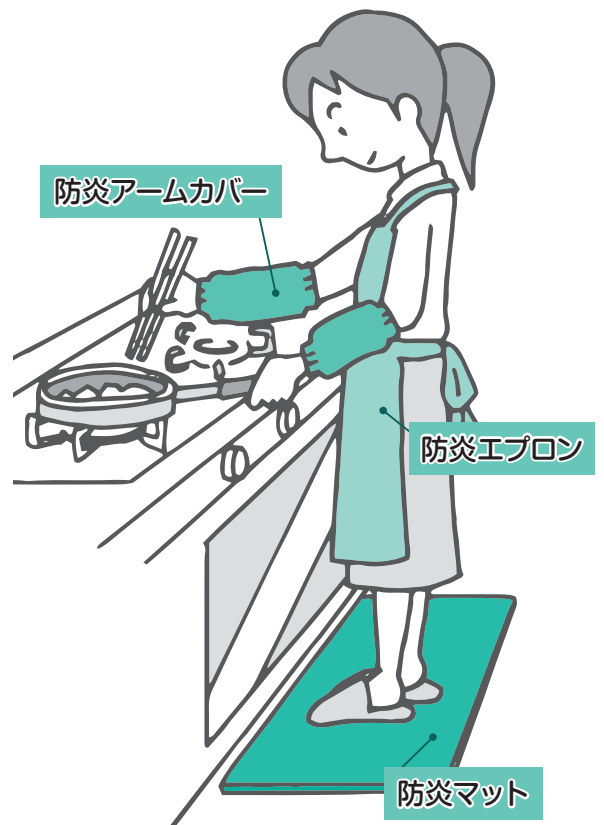
登録確認機関名
公益財団法人 日本防災協会



事業所番号

防災製品

(公財)日本防災協会



表面フラッシュ現象をご存じですか？

生地が表面が起毛している場合など、生地が空気を含んで燃えやすい状況になっているときに発生しやすく、特に、綿や表面がケバだったフリース素材などは十分に注意しないと簡単に着火します。わずかな炎の着火で短時間に衣類の表面を火が走る現象を「表面フラッシュ現象」と呼びます。

万一、表面フラッシュが起こったら、手を振りまわしたり、走りまわったりせず、水をかけたり濡れタオル等で包み込んで消火しましょう。

消火には着火部分に水をかけるのが良いのですが、パニックになり素早い対応が難しく、重症化してしまう恐れがあります。着衣着火を起こさないために、服装にも注意して火の取り扱いには十分注意しましょう。

老後の二大出費 医療費&介護費を考える

年々平均寿命が延びるにつれ、老後のお金が心配という方が多いと思います。高齢になるほど病気や介護が必要になる可能性は高まります。忘れてはならない老後費用「医療費」と「介護費」これらの負担をどのくらい見積もっておけばよいのでしょうか。

医療費

一人 100万～200万円程度を考えておきましょう

高齢になれば病気やケガで入院を繰り返したり、通院など医療費が嵩むようになります。

病気の種類によっても入院・手術費用は大きく異なりますが、公的健康保険の対象であれば1割～3割の自己負担で済みます。さらに高額療養費制度によって、自己負担額の上限が決まっています。貯蓄から医療費として備える額は100万～200万円程度が目安です。



世代別医療費の自己負担額（年間）

平成30年度医療保険に関する基礎資料
厚生労働省より

年齢	医療費自己負担額
65～69歳	86,000円
70～74歳	76,000円
75～79歳	68,000円
80～84歳	78,000円
85～89歳	87,000円
90～94歳	89,000円

もし医療費が高額になったら・・・ 「高額療養費制度」

- 同じ月内にかかった医療費の自己負担分が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を越えた部分が後から払い戻されます
- 上限額は年齢・所得によって異なります。70歳以上の方の場合は外来だけの上限額も設けられています
- 同じ月に家族が病気やケガで医療を受けた場合、世帯でかかった医療費を合算して高額医療費を請求できます
ただし家族が別々の健康保険加入の場合（国民健康保険と後期高齢者医療保険に別々に加入など）、合算できないので要注意
- 差額ベット代や食費・先進医療の費用等は高額療養費制度の対象外なので要注意



<参考>

70歳以上 一般区分（年収156万～約370万円）
1割負担の場合

自己負担限度額（月額）	
外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）
18,000円 （年間上限144,000円）	57,600円 （多数回入院44,400円）※

※1年以内に上限額を3回以上超えた場合、4回目からは「多数回」該当となり上限額が下がる

介護費

介護の費用の総額は平均約580万円

平均的な介護期間61.1か月（5年1か月）（生命保険文化センターの令和3年度の調査）

要支援または要介護状態で介護サービスを受けている割合は、80～84歳までの人は27%、85歳以上の人は53.9%（厚生労働省が発表した平成30年度のデータによる）です。

要介護の状態が重くなるにつれ、あるいは介護期間が長期になるにしたがって、経済的負担も大きくなるので事前に心構えをしておきたいものです。



■ 月々かかる介護費用はどのくらい？

介護度によっても異なりますが、どこで、どのような介護を受けるかで介護費用は異なります。

介護費用の比較（目安）要介護3 サービス費用1割負担の場合

		一時金	月額費用	備考
在宅介護		—	6万円程度	
公的介護施設	特別養護老人ホーム	なし	10万～14万円	要介護3以上で入所可
	老人保健施設	なし	8万～13万円	リハビリや医療ケア中心 原則3か月入所
	介護医療院	なし	6万～13万円	長期医療介護施設 介護療養型医療施設から移行中
民間施設	有料老人ホーム	介護付き	0～数千万円	15万～40万円
		住宅型	0～数千万円	12万～30万円 +介護費用
	グループホーム	0～数百万円	15万～20万円	認知症対応・要支援2以上
	サービス付き 高齢者住宅	介護なし	0～数十万円 (敷金・保証金)	20万円程度 +介護費用
介護付き		数十万～数百万円	15万～40万円	

「高額介護サービス費制度」

「高額介護サービス費制度」はひと月に支払った利用者負担額（1割～3割）が上限額を越えた場合その差額分を払い戻してくれる制度です。

- 上限額は個人や世帯の所得によって変わります
（平成30年8月から現役並み収入がある世帯の上限負担額が変わりました）
- 高額介護サービス費の対象とならないものもあります
（住宅改修費・福祉用具購入費の自己負担分・食費・居宅費・介護保険外の自己負担分）

まとめ

実際に医療や介護にかかるお金は人によって違います。それなりの費用の心積もりをしておくことが大切です。

一緒に活動しませんか? **会員募集** 『練馬区消費生活センター運営連絡会』

練馬区消費生活センター運営連絡会は、消費者問題を考える5つのグループがあり、それぞれ練馬区と協働し、区民向けに様々な情報や学習の機会を企画・提供する活動をしています。

- **テストグループ** : 身近な家庭用品の特性などについて学習
- **食とくらしグループ** : 消費者の目線を大事にした料理教室や食と健康の講座を企画
- **展示グループ** : 生活にかかわるテーマのパネル作成
- **環境グループ** : 日常生活で考えなければならない環境問題を学習し啓発
- **広報グループ** : 消費者問題を捉え、消費者だより「ぷりずむ」の企画・編集

上記のほか、時事問題などを区民の視点でとらえた消費者教室の企画運営も行っています。

申込・問合せ先 消費者団体活動室 ☎03-3996-6351 (月～金 午前10時～午後3時)

ご案内 練馬区消費生活センターの出張講座

内 容	消費者被害の未然防止を図るために、悪質商法などをテーマに消費生活相談員が講師としてお話しします。		
対 象	<ul style="list-style-type: none"> ● 練馬区内の町会、自治会、学校、福祉施設、区民団体 (特に高齢者団体) など ● 民生委員、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域の高齢者見守りボランティアの方々の集会など ※10人以上の会合や集会を対象とし、個人への出張は行いません。		
派遣期間	月～金 (祝休日・年末年始を除く)	派遣時間	午前10時～午後5時の間 (30分～2時間程度)
申込方法	専用の申込用紙に必要事項を記入の上、講座開催希望日の1か月前までに下記申込先にFAX、郵送等でお申し込みください。 お申し込み内容に応じて相談の上、派遣を決定しお知らせいたします。 申込用紙は練馬区のホームページからダウンロードできます。		
	<input type="text" value="練馬区 講師派遣"/> <input type="button" value="検索"/>		
費 用	無料 (講師謝礼、食事代、車代などは一切必要ありません)		
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> ● テーマ設定 (応相談)、会場確保、会場設営、受講者の募集は申込者が行ってください。 ● 原則として受講料を徴収する講座は、この出張講座の対象となりません。 		
申 込 ・ 問 合 せ 先	経済課消費生活係 (消費生活センター) ☎03-5910-3089 (月～金 午前8時30分～午後5時15分) FAX 03-5910-3440 〒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		

※【ぷりずむ】の録音版・点字版 (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 03-3577-5666

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。直接広告に掲載されている連絡先へお願いします。

☑ 自分の技術が他社に真似されないか、心配だなぁ。

☑ 「補助金」があるって聞けど、誰に相談したら良いの？

☑ 特許の取得や、商標登録をしたい。・・・けど、むずかしそうだし、専門家に相談するのは敷居が高そう・・・。

あなたのビジネスを共に成長させていく！
知財業界一筋、練馬の若手弁理士です。

★ **これらでお悩みの「練馬の起業家」の皆様、まずは、お気軽にご相談ください。** ★

高井総合知的財産事務所 ☎03-5848-6902 (営業時間：平日 9:00～18:00)

代表・弁理士 **高井 智之** (日本弁理士会所属)

東京都練馬区中村2-16-10 プラネット21 309号

出張／WEB面談、メール相談可能です。
(E-mail: takai888@nifty.com)