



ねりま区消費者だより

# ぷりずむ

第283号

©2011 練馬区ねり丸

## 消費トラブル処方せん

### 自転車の新常識

～自転車用ヘルメット、自転車事故に備える保険～ P2～3

## くらしサポート情報

### 年金生活の今

保険の見直しは必要かどうか? で考えよう

.....P4～5

## お知らせ

報告..... P6

### 消費者教室

①「お墓を知る」～私のお墓どうする?～

②未来の食 日本農業はどうなるのか

予告..... P6

消費生活展 パネル展



# 生活の中でやっておきたい 災害への備え



日々のくらしの中でどんなことを備えておけば良いのでしょうか。

## 命を守る

### 家具の転倒・移動防止

避難障害や圧死を防ぐために家具の転倒防止対策をしましょう。



**つっぱり棒**  
梁につけましょう

**L字金具**  
必ず柱に固定  
しましょう

**転倒防止ストッパー/マット**

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。

# 自転車の新常識

## ～自転車用ヘルメット、自転車事故に備える保険～

改正道路交通法が施行され、令和5年4月からすべての自転車利用者に対して、ヘルメット着用が努力義務となりました。また、東京都では令和2年4月1日から自転車保険等への加入が義務となっています。思わぬトラブルにあわないために、マークの付いたヘルメットを選びましょう。また、保険の賠償に対する補償や自身への医療補償など、保険の契約を見直してみましよう。

### ヘルメット

#### ■ マークの付いたヘルメットを選びましょう

ファッション性などを重視した一部の商品で「安全性が保障されていない」ものがあります。ヘルメットを購入するときには「自転車用ヘルメット」の安全基準に適合したマークが付いているかよく確認しましょう。

#### ■ 自転車用ヘルメットに付いているマーク

市販されているヘルメットには、任意の規格等への適合マークが表示されているものと、表示されていないものが販売されています。

商品を選ぶ時にはSGマークなど安全性を示すマークが本体についているヘルメットを選びましょう。

※海外製品では、CE EN1078(EU加盟国の“自転車用ヘルメット”の安全基準)のほか、CPSC1203(アメリカ)、GS(ドイツ)などの規格が定められ、日本でも流通しています。

#### 適合マークの例



SGマーク



JCFマーク



CEマーク  
(EN1078)※

マークは右の写真のように、左後方部や、ヘルメットの本体についています。  
(商品によって貼付け場所は異なります)



#### 練馬区

#### 自転車ヘルメット 購入費助成協力店

#### ◎ヘルメット購入時には補助金が出ます

左記のポスターがある練馬区内の店で、安全基準のマークが付いているヘルメットを購入する時には、補助金制度を利用して最大2,000円安く購入することができます。

詳しくは練馬区のホームページをご確認ください。



## 自転車事故に備える保険

### ■ 加入は必要です

まだ自転車事故に備える保険等に何も加入していない人は、自転車保険または他人への損害賠償責任リスクに対応できる「\*個人賠償責任補償」保険に加入しましょう。あるいは、自動車保険等の特約に個人賠償責任保険を新たに付帯するなど、契約の変更を行いましょう。

※ 個人または同居の家族が日常生活で誤って他人にケガをさせたり、他人の物を壊したりして、法律上の賠償責任を負担した場合の損害を補償する保険



### 自転車事故の高額賠償の例

重大な障害  
9,266万円

男子高校生が歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性と衝突。男性会社員に重大な障害（言語機能の喪失等）が残った。（東京地裁、2008年）



死亡事故  
9,330万円

イヤホンで音楽を聴きながら夜間に無灯火で自転車を運転していた男子高校生が、パトカーの追跡を受け逃走し職務中の警察官と衝突。警察官は頭蓋骨骨折などの重傷を負い死亡した。（東京地裁、2020年）

### ■ 契約の見直しを行いましょう

最近では1億円に近い高額賠償が増えてきています。

今の保険で十分な賠償額が確保されているか、今一度契約している保険等の保険金額も確認しましょう。

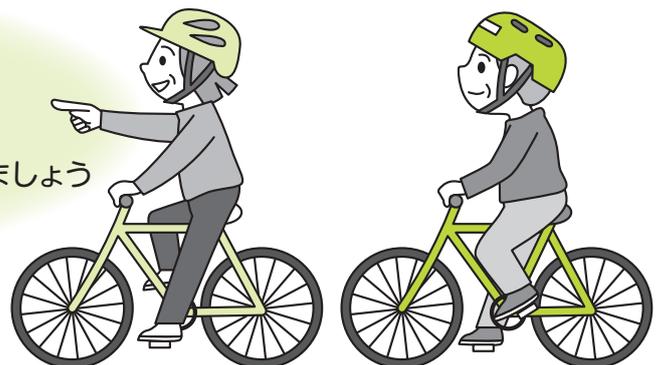
損害保険は複数社掛けていても、重複して保険金は支払われません。

### まとめ

自転車に乗るときは、必ず保険に加入しましょう

自転車に乗車する際は、ヘルメットを着用しましょう

ヘルメットは安全性を示すマークがついたものを選びましょう



## 年金生活の今

# 保険の見直しは必要かどうか？で考えよう

年金生活では、支出を減らすため保険を見直したいと多くの人が考えます。その際、本当に必要な保険はどんなものなのかを見ていきましょう。

保険で備えるのが有効な場合とはめったに起きることはないが、起きたら経済的ダメージが大きく、貯蓄で賄えない場合にこそ保険は役に立ちます

### ■ 保険で備える必要があるもの

#### ◎ 損害保険

- ・ 自然災害（地震・風水災害）や火事で住宅の損壊などが起きたら再建には大きなお金がかかる

➔ 地震保険・火災保険

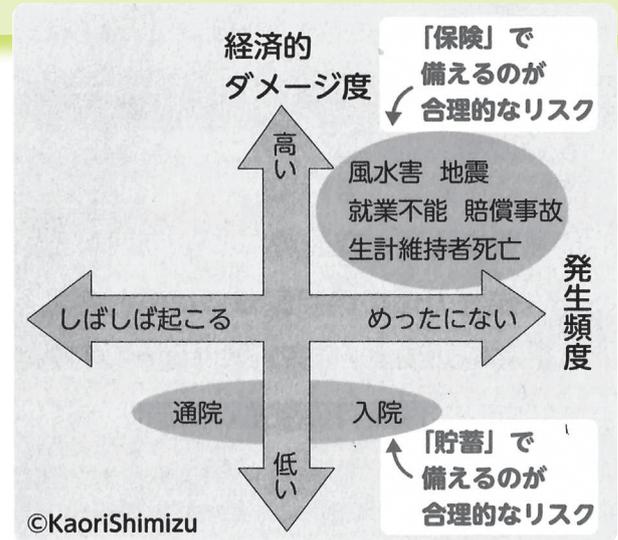
- ・ 車や自転車で他人にけがをさせたり、死亡事故を起こしてしまうと莫大な損害賠償が請求される可能性がある

➔ 自動車保険（任意）・個人賠償責任保険

#### ◎ 生命保険

- ・ 資産が十分でない現役世帯にとって主たる稼ぎ手が亡くなったり、就業不能になると収入が得られなくなり生活が困難になる

➔ 死亡保険・就業不能保険



©KaoriShimizu

出典 練馬区「くらしの豆知識」2024年度版



### ■ 年金生活で保険を考える3つのポイント

#### 1) 生命保険の保障内容を考える

子どもが独立すれば現役時代より死亡保障の必要性は低くなりますが、若い頃より病気や介護への心配は大きくなっていくでしょう。このように必要な保障は変わってきます。

#### 2) 急な損害に対応できるか？

火事や自然災害、損害賠償を請求された時の経済的ダメージは年齢に関係なく大きいので、地震保険や火災保険、自動車保険等は備えておく必要があります。

#### 3) 保険料の支払いが無理なくできるか？

主な収入が年金だけとなると、保険料の支払いが負担と感ずるようになってきます。万が一の時の保険のために、現在の生活が圧迫されるのでは本末転倒です。保険の必要性和、保険料支払いのバランスをとる見直しが必要になります。

## ■ 生命保険の死亡保障は必要か？ 考えてみよう

<死亡保険が必要かどうかは、残された家族が生活に困るかどうか？で考える>

男性より平均寿命の長い女性は、夫の死後も長い一人暮らしを送ることになります。夫婦二人分で受け取っていた年金が、夫が亡くなると妻の受け取れる額は大幅に減ります。一人分の公的年金と預貯金等の資産で生活できるのなら生活費の補填としての保険は必要ありません。

では公的年金の受取額はどのくらいになるのか？ 3つのパターンで確認してみましょう。

### 夫婦二人の年金が一人になるとどうなるか見てみよう

妻が一人暮らしになった時、節約して支出を減らす工夫をすとか、十分な貯蓄があって年金で足りない分を補っていけるなら夫の生命保険はなくてもよいでしょう。

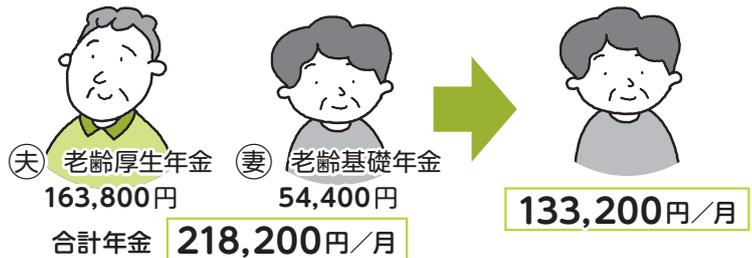
夫婦ともに国民年金加入だった場合、老齢基礎年金は満額でも月66,000円ほどなので、残された配偶者の生活はかなり厳しくなります。

資産や貯蓄が少ない時には、残された家族の生活費のために生命保険をかけておく必要もあるでしょう。

#### 生命保険の支払いを減らしたい時

- ・ 死亡保障を減額する
- ・ 特約を解約する
- ・ 保険料の支払いをストップして保証は残す(払い済み保険)などが考えられます。

夫が会社員で妻が専業主婦だった場合



夫婦とも会社員だった場合



夫が自営業者で妻も自営業者か専業主婦だった場合



参考 令和4年度「厚生年金保険・国民年金事業の概況」男女別平均受給年金額

## ■ 入院や通院のための民間医療保険は必要か？ 考えてみよう

<貯蓄によってまかなえる場合は民間の医療保険の必要性は低い>

国の健康保険により、長期入院などで治療費がかさんでも「高額療養費制度」で患者の自己負担額は一定程度に抑えられる仕組みになっています。

差額ベット代や食事代は高額療養費制度の対象外です。貯蓄などで対応可能なケースも多いでしょう。長期にわたり民間の医療保険の保険料を掛け捨てにするなら、その分を貯蓄に回したほうが合理的ともいえます。



イラスト (P4, 5) / 岡 万記子

報告 消費者教室

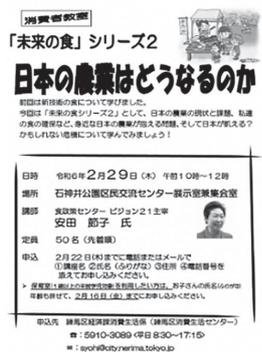
①「お墓を知る」～私のお墓どうする?～

令和6年2月15日、11月のぷりずむ特集号で取上げた、「お墓」をテーマに消費生活センター運営連絡会広報グループ主催による消費者教室を開催しました。

お墓についての学習会の後、皆さんが考えていることなどについてグループで話し合いました。

「よくわからなかったお墓のことを知ることができてよかった」

「話を聞いて、墓じまいにこんなに費用が掛かると知って驚いた」「知ったつもりになっていたが、改めて勉強することができてよかった」など、さまざまな声が聞かれました。



②未来の食 日本農業はどうなるのか

令和6年2月29日、消費生活センター運営連絡会環境グループ主催による消費者教室を開催しました。

未来の食シリーズ第二弾となる今回は「日本の農業はどうなるのか」をテーマに、日本の農業の現状と課題として、私達の食の確保、身近な日本の農業が抱える問題、そして日本が飢えるかもしれない危機について学びました。

予告 第51期消費生活展 パネル展

下記日程にて実施します。ぜひお立ち寄り下さい。

期間：令和6年5月16日（木）午後1時～

令和6年5月24日（金）午後2時

場所：練馬区役所本庁舎1階 アトリウム

内容：区内の消費者団体が日頃から関心のある食・環境・健康などをテーマに学習し、まとめたものを発表します。



※昨年実施した第50期パネル展の様子

※【ぷりずむ】の録音版・点字版（視覚障害者用）を制作、貸出しています。詳しくは【NPO法人点訳・音声訳集団 一歩の会】TEL・FAX 03-3577-5666

広告募集のご案内

練馬区消費者だより「ぷりずむ」は年6回発行しており、町会・自治会・商店会、区立保育園・幼稚園・小中学校・区立施設・駅などで配布しています。掲載位置は、この広告募集の場所になります。（審査を経て掲載の可否をご連絡いたします）掲載号や応募方法など詳細はお問合せください。

●発行部数：20,000部 ●掲載料金：各号につき30,000円

●広告サイズ：縦55mm×横185mm モノクロ1色

経済課消費生活係 ☎ 03-5910-3089

