

公民館・シニア層向け

豊かな老後のために 知っておきたいお金の話

○年○月○日

本資料は、金融経済教育推進機構(J-FLEC)が作成したものです。本資料は、中立・公正な立場から金融リテラシー・マップに沿った金融経済教育を実施することを目的としており、特定の金融商品の勧誘を意図しておりません。J-FLECは、インターネットを通じて提供されている情報を含め、信頼性が高いとみなされる情報等に基づいて本資料を作成しております。しかしながら、当該情報が正確であることを保証するものではありません。また、当該意見・見通しは、将来予告なしに変更される事があります。ご使用にあたっては、「[講師派遣で使用する教材の公開について](#)（「一般の方のご利用について」）」をご確認ください。（上記リンクをクリックあるいは下記二次元コードを読み取りいただくと、J-FLEC HP(発表・広報)に遷移します）。

J-FLEC

金融経済教育推進機構





- **金融経済教育推進機構**(通称:『**J-FLEC**』(ジェイフレック))は、特別の法律^(注1)に基づき**国の認可**を受け、**中立・公正な立場**から、**官民一体**で金融経済教育を推進する**唯一の公的機関**^(注2)です。
- 幅広い年齢層の国民の皆様に向け、一人ひとりのニーズに合わせた金融経済教育の機会をご提供しています。**特定の金融商品への勧誘や誘導は一切行いません。**

(英) J-FLEC : Japan Financial Literacy and Education Corporation

(注1) 根拠法：金融サービスの提供及び利用環境の整備等に関する法律（2024年2月1日 改正法施行）

(注2) 金融庁所管の認可法人



- ① 豊かな老後のために
- ② セカンドライフの支出
- ③ セカンドライフの収入(公的年金・私的年金など)
- ④ 資産寿命の延伸
- ⑤ 終活を考える
- ⑥ 金融トラブル、相談窓口



1 豊かな老後のために

- 『定年後の生活(セカンドライフ)は、現役時代の労働時間に匹敵する長い時間』になります。
- セカンドライフを有意義で快適なものとするために必要なことを学んでいきましょう。

現役時代の労働時間

9万時間

1日(8時間)×年間250日×
勤務年数45年=9万時間

定年後の自由時間

10.2万時間

1日(14時間)^{※1}×年間365日×
定年後20年^{※2}=10.2万時間

※1:寝食を除いた自由時間で14時間

※2:厚生労働省「簡易生命表」(令和5年)

(65歳男性の平均余命19.52年、65歳女性の平均余命24.38年)

※上記試算はあくまで概算であり、個々人の働き方は区々です。定年後も働くなどの選択肢もあります。

- セカンドライフの生活設計には、『**経済力・健康・生きがい**』の3つが充実していることがポイントです。

経済力

【キーワード】

生活費、娯楽費、退職金、年金、貯蓄、保険、投資、相続・贈与、税金

健康

【キーワード】

散歩、ジョギング、体操、水泳、登山、ゴルフ、生活習慣、健康診断

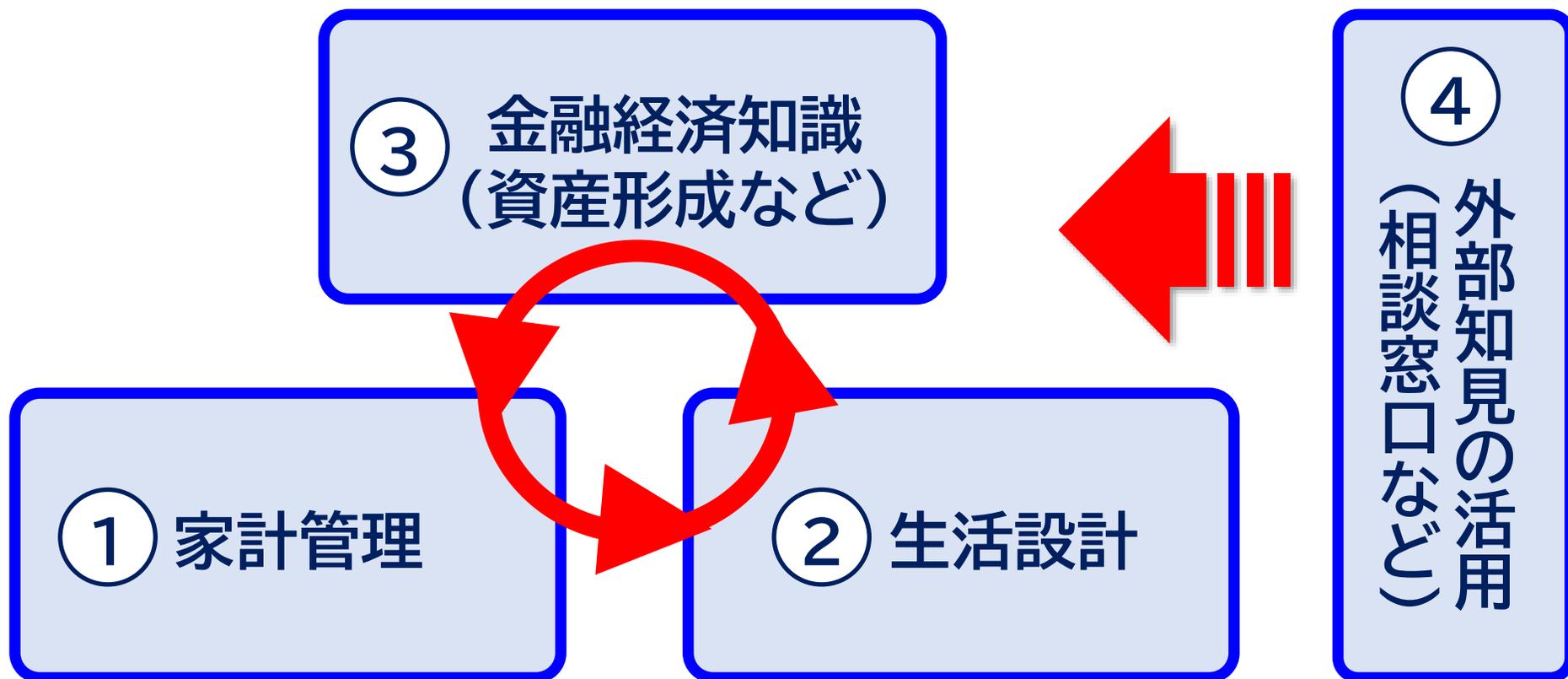
生きがい

【キーワード】

家族、旅行、温泉、グルメ、読書、将棋、囲碁、絵画、園芸、ボランティア、地域活動

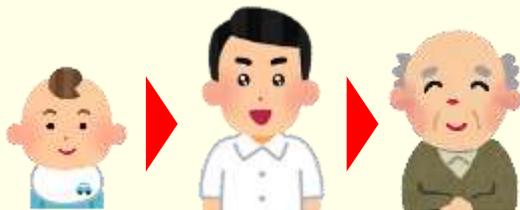
ご自身の現状を把握するとともに今後の目標を具体的に定めることが、メリハリある生活を送ることにつながります。

- 長いセカンドライフを安定して過ごすためには、『**金融リテラシー(お金に関する知識や判断力)を高めることが重要**』と言えます。





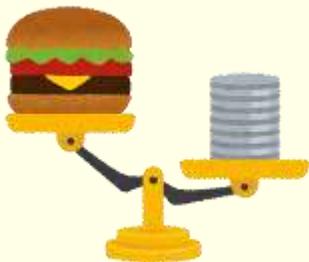
② セカンドライフの支出



① 自分が何歳まで生きるか
予想できますか？



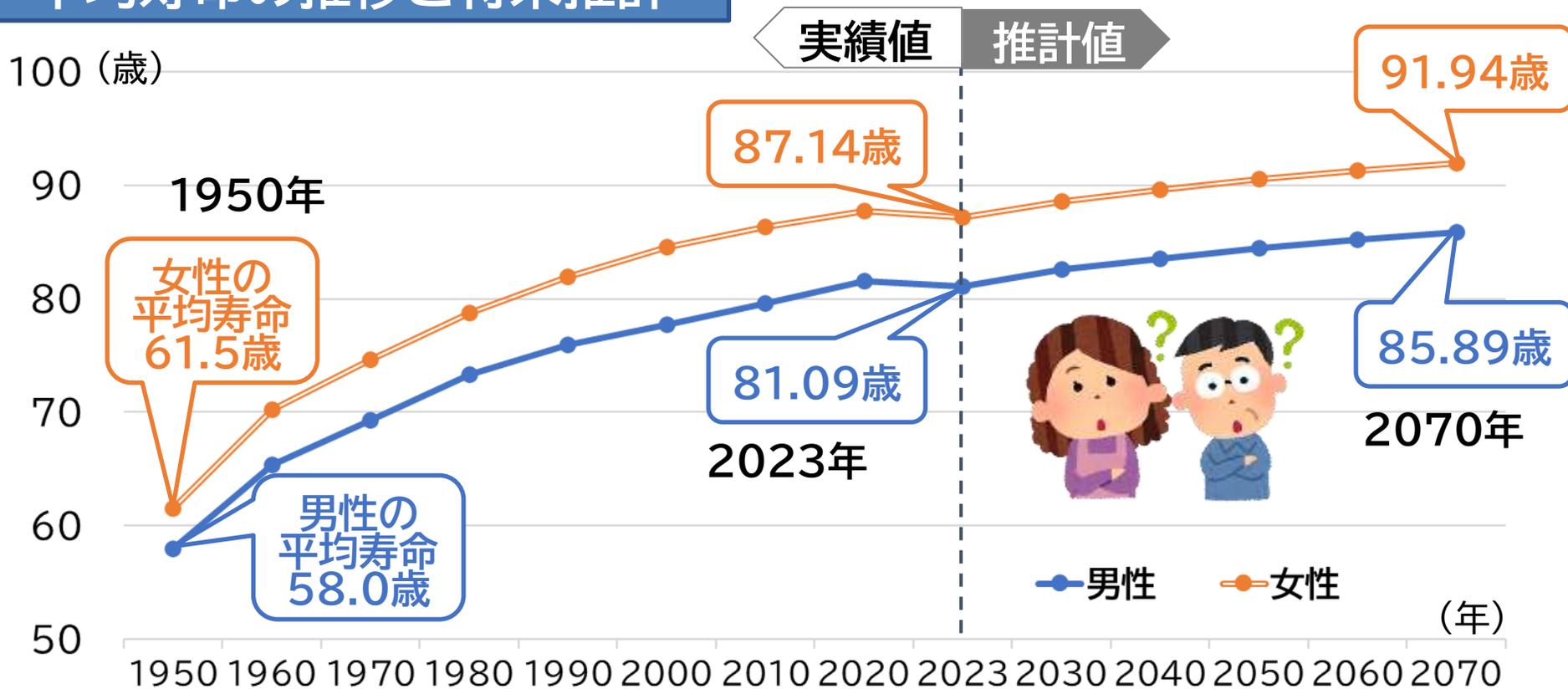
② 老後にどれくらいお金が必要か、
考えたことがありますか？



③ 現在1万円のもものが、将来いくら
になるか予想できますか？

- 日本人の平均寿命は延びており、将来的にも平均寿命はさらに延びていくことが推計されています。

平均寿命の推移と将来推計



(出所)内閣府「令和7年版高齢社会白書」をもとに作成

○ 定年を迎えることで就労時より収入が減りますが、これに伴い『**定年前後で生活費(支出)も大きく変わる場合があります**』。

定年前後の家計(2人以上の世帯、月額)

(出所)総務省「家計調査」(2024年)

世帯主が50歳代
(勤労者世帯)

○非消費支出(税・社会保険料等) 141,647円

○消費支出(食費・通信費・娯楽費など支出全般)

359,951円

約7割に減少

世帯主が65歳以上
(無職世帯)

○非消費支出(税・社会保険料等) 33,232円

○消費支出(食費・通信費・娯楽費など支出全般)

259,295円

単身世帯の家計(65歳以上、月額)

単身65歳以上
(無職世帯)

○非消費支出(税・社会保険料等) 12,647円

○消費支出(食費・通信費・娯楽費など支出全般)

149,286円

※消費支出は、食費、住居費、水道光熱費、家具・家事用品・被服及び履物・保健医療・交通・通信・教養娯楽、交際費、その他などの支出全般を指す。

日本人の平均余命

(出所)厚生労働省「簡易生命表」(令和5年)

(年)

年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳
男性	23.68	22.83	21.98	21.15	20.33	19.52	18.73	17.94	17.16	16.40	15.65	14.91	14.19
女性	28.91	28.00	27.09	26.18	25.28	24.38	23.48	22.59	21.71	20.83	19.96	19.10	18.24
年齢	73歳	74歳	75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳	83歳	84歳	85歳
男性	13.49	12.81	12.13	11.47	10.83	10.19	9.58	8.98	8.41	7.85	7.31	6.79	6.29
女性	17.40	16.56	15.74	14.93	14.13	13.34	12.57	11.81	11.07	10.35	9.65	8.98	8.33

世帯主の年代別にみる2人以上の世帯の家計(世帯主60歳以上・無職世帯・月額)

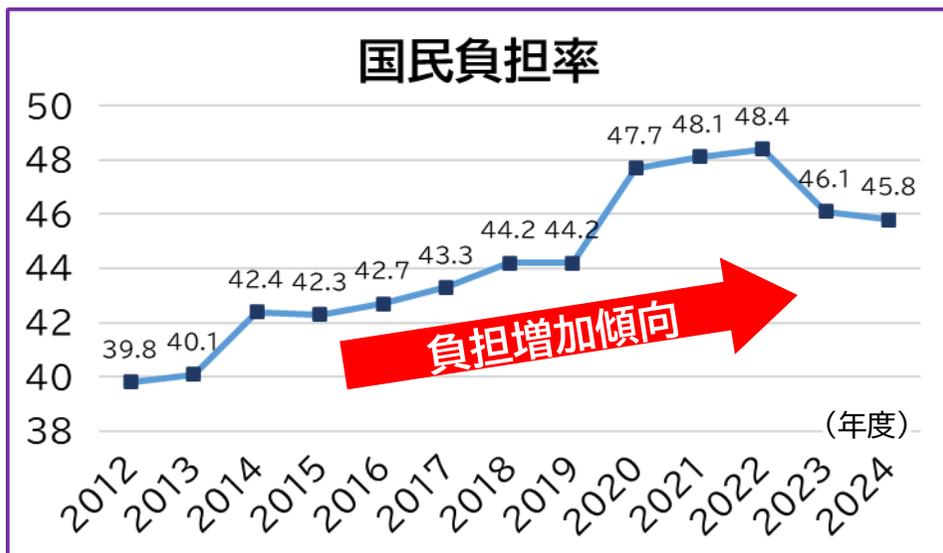
年代	消費支出	食料	住居	水道 光熱費	家具・ 家事用品	被服 履物	保健 医療	交通 通信	教養 娯楽	その他	非消費 支出
60~64	28.6	8.3	2.0	2.4	1.5	0.6	2.1	4.4	2.8	4.4	3.5
65~69	31.1	8.9	2.3	2.4	1.4	0.8	1.8	4.5	3.4	5.5	4.1
70~74	26.9	8.1	1.4	2.4	1.2	0.6	1.8	3.5	2.7	5.2	3.5
75~79	25.8	8.0	1.7	2.3	1.3	0.5	1.7	2.7	2.5	5.0	3.2
80~84	23.1	7.3	1.5	2.3	1.1	0.5	1.6	2.4	2.0	4.4	3.0
85~	22.8	7.3	2.1	2.2	0.9	0.4	1.9	1.9	1.7	4.3	2.8

(出所)総務省「家計調査」(2024年)

(万円)

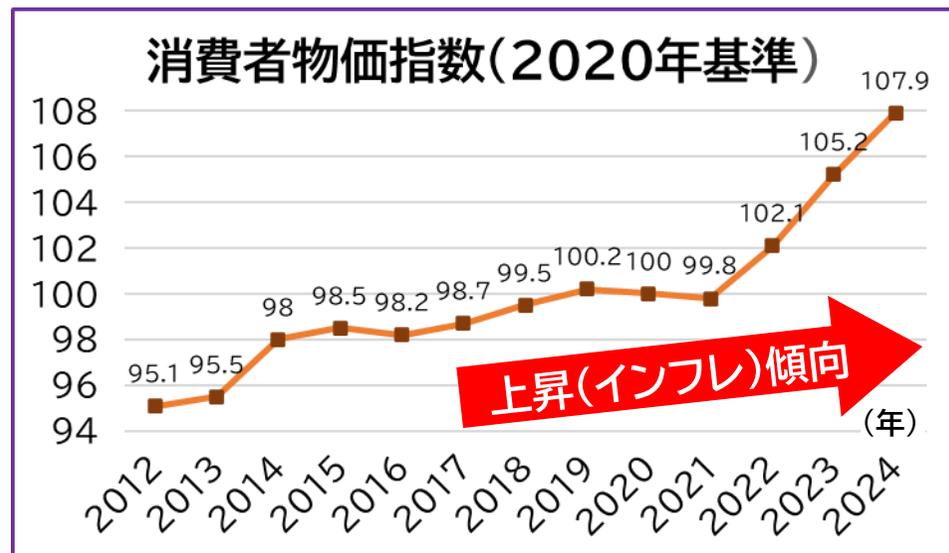
- 国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

国民負担率※の変遷



(出所)財務省 負担率に関する資料をもとに作成

消費者物価指数の推移



(出所)総務省「消費者物価指数(生鮮食品を除く総合)年平均」をもとに作成

※国民負担率とは、国民全体の所得に占める税金と社会保障費の割合。
(租税負担率と社会保障負担率の合計)

- 生活費の負担が大きいと感じた場合は、『家計の見直し術を
実践』することが有効です。ちょっとした工夫で節約できます。

①予算を週単位で立てる	1月単位での予算を立ててから、週割りすると支出の管理がしやすくなる。
②無駄な買い物をしない	買い物リストを作る。買い物の回数を減らす。 お財布に余分なお金を入れない。
③固定費を見直す	毎月必ず出ていくお金(固定費)を見直す。 (保険料・居住費・通信費 など)
④自動車を処分する	使用頻度が低い場合は自動車を処分。 免許証の自主返納で各種割引特典あり。
⑤交際費を抑える	セカンドライフでは交友関係も変化。 支出を増やし過ぎないように注意。
⑥健康寿命を延ばす	健康でいることで医療費・介護費用を削減。 適度な運動・適切な食生活がカギ。

平均額を参考にしながら、あてはまるものを記入してください。

住宅のリフォーム

_____年後 _____万円

リフォーム工事の契約金額は平均約430万円

子どもの結婚費用の援助

_____年後 _____万円

親・親族からの結婚資金援助総額は平均約168.6万円

車の買い替え

_____年後 _____万円

海外旅行

_____年後 _____万円

医療費や介護費

葬儀費用

_____年後 _____万円

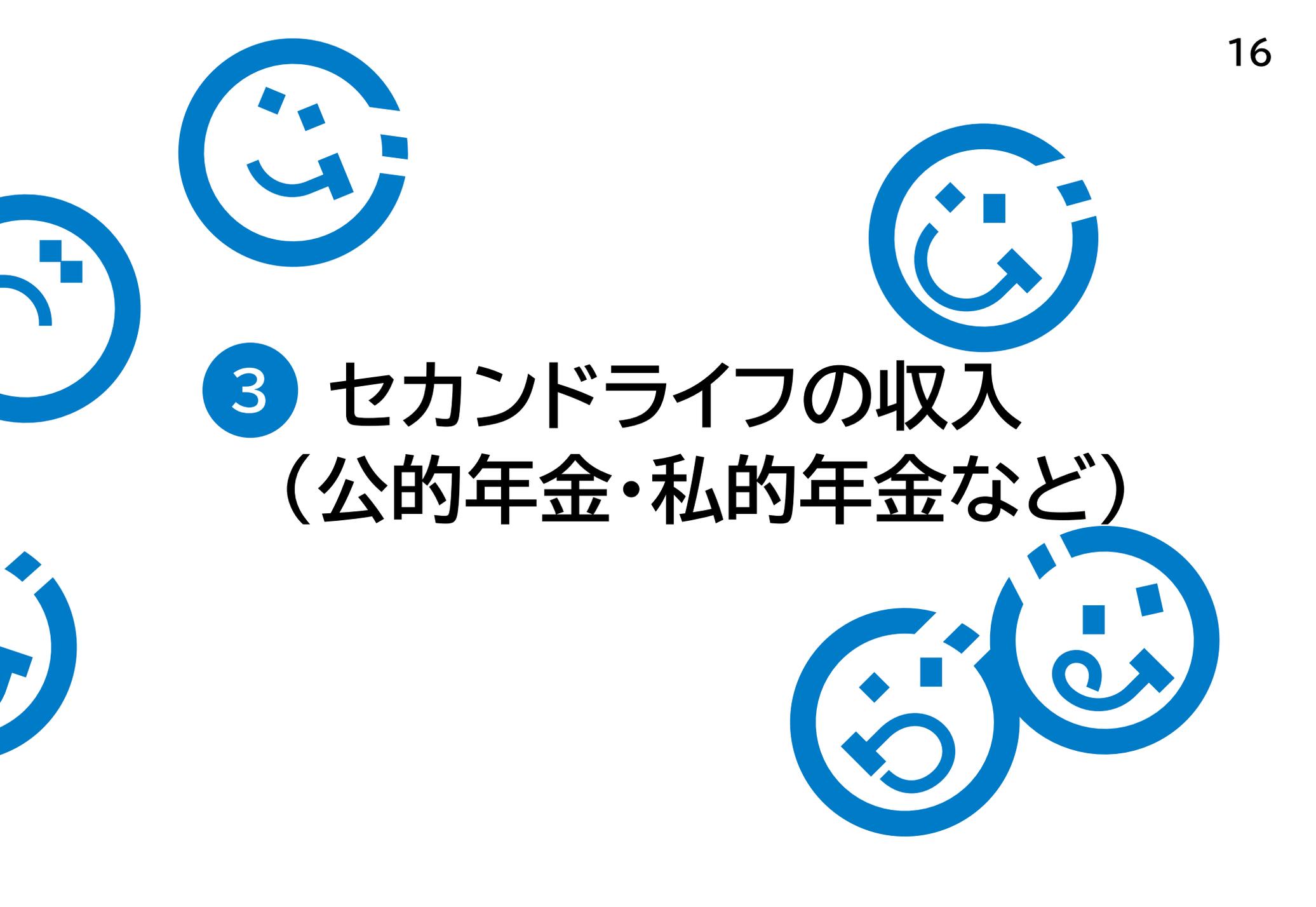
介護費用の月額平均9.0万円

_____年後 _____万円

葬儀費用総額は平均約118.5万円

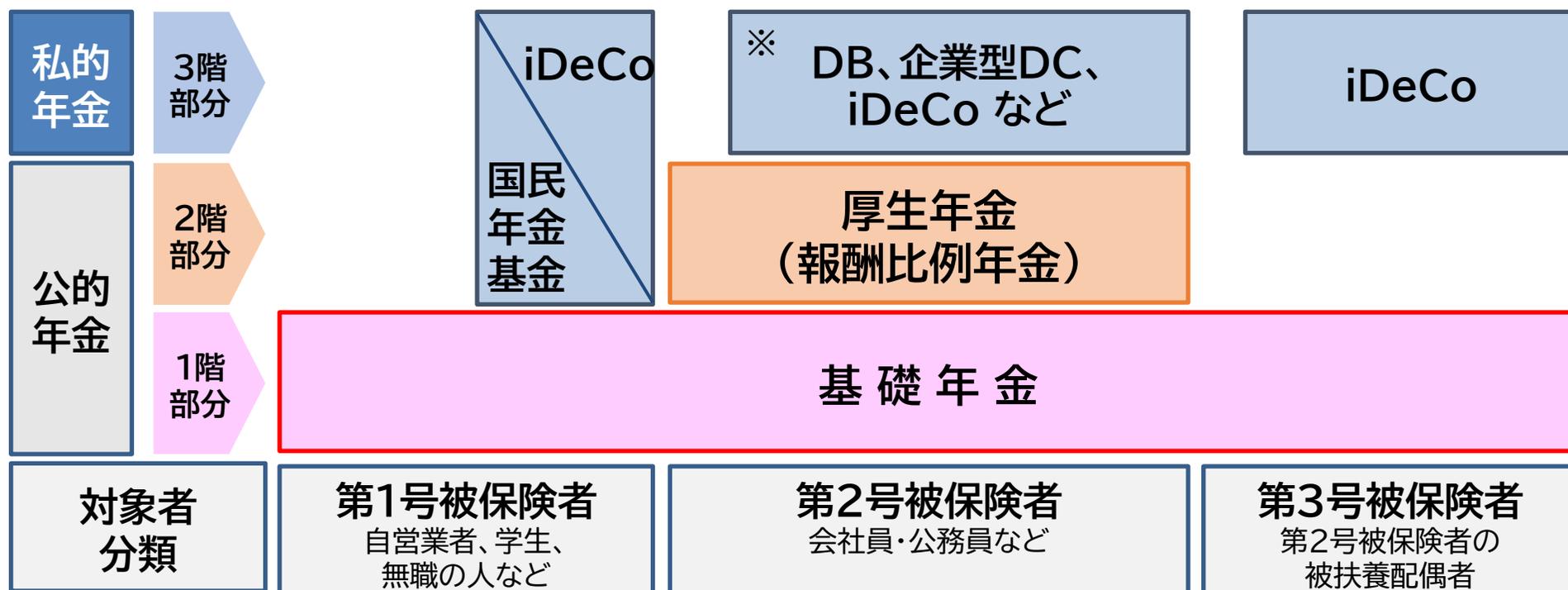
優先順位を付けて、家計を見直してみよう

優先順位	項目	見直し例
	住宅費	<ul style="list-style-type: none"> ● 今より金利が低いローンに借り換え、残りの返済額を減らす。 ● 自宅を売却して、より安価な新しい自宅を購入し、残りを生活費にあてる。 ● 自宅を遺す必要がなければ、自宅を担保に老後資金を借りられる「リバースモーゲージ」を活用することも考えられる。
	車	<ul style="list-style-type: none"> ● 駐車場代を見直す。 ● レンタカーやカーシェアリングを活用する。
	保険	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの独立後などに死亡保障を減らす。 ● 子どもの独立後などに自動車保険の条件を変更する。
	通信費	<ul style="list-style-type: none"> ● 携帯電話やスマホのプランやサービスを見直す。 ● インターネット回線の料金を見直す。
	食費	<ul style="list-style-type: none"> ● 外食を減らす、自炊する。
	水道光熱費	<ul style="list-style-type: none"> ● 電気、ガス、水道の無駄遣いを減らす。 ● 節電・節水型家電に切り替える。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 使途不明金をなくす。 ● 払っている月謝、年会費などを見直す。



3 セカンドライフの収入
(公的年金・私的年金など)

- 日本の年金制度には、公的年金と私的年金があります。
『公的年金は国民の老後生活の基本を支え、企業年金・個人年金と合わせて老後生活の多様なニーズに対応』しています。



※DBは確定給付企業年金、企業型DCは企業型確定拠出年金、iDeCoは個人型確定拠出年金を意味する

	国民年金		厚生年金保険
被保険者	第1号被保険者	第3号被保険者	第2号被保険者
	自営業者、 学生など	第2号被保険者に 扶養される配偶者	会社員、公務員、教員など (国民年金にも同時加入)
保険料	保険料は一律 2025年度:17,510円/月 (第3号被保険者は保険料負担なし)		月給・賞与の9.15%を自己負担 (同額を勤務先も負担) 国民年金分は別途負担なし
加入期間	原則40年間 (20歳から60歳に達するまで)		在職中 (最長70歳に達するまで、 20歳未満の人も加入)
老後に 受け取る年金	老齢基礎年金		老齢基礎年金と老齢厚生年金
年金額	2025年度 計算式 【昭和31年4月2日以後生まれの方】 満額83万1,696円×(納付月数)÷480カ月 【昭和31年4月1日以前生まれの方】 満額82万9,296円×(納付月数)÷480カ月		2025年度 計算式 平均標準報酬×5.481 ÷1000 ×被保険者期間(月数)÷12 + 老齢基礎年金
年金の 受給開始年齢	65歳から一生涯		原則、65歳から一生涯 ※
	繰上げ受給や繰下げ受給も可能		繰上げ受給や繰下げ受給も可能

※老齢厚生年金の受給開始年齢は、性別と生年月日により異なります。

※図表は2003年4月以降の加入者を想定した記載となっております。

- ご自身の公的年金の受取額を算出してみましょ。『厚生労働省提供の「公的年金シミュレーター」で簡単に試算』できます。「ねんきん定期便」が手元にあればさらに簡単に算出できます。
- より正確な年金見込額の確認をしたい場合は、『日本年金機構提供の「ねんきんネット」を活用』しましょ。

厚生労働省 「公的年金シミュレーター」

https://www.mhlw.go.jp/stf/kouteki_nenkin_simulator.html

パソコン、タブレット、スマートフォンからも利用可能です。



日本年金機構 「ねんきんネット」

https://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html





4 資産寿命の延伸

○家計の資産がなくなるまでの期間を『**資産寿命**』と言います。
長生きに備えて、資産寿命の延伸を考えましょう。

50歳頃

60歳頃

70歳頃

80歳頃

90歳頃

100歳頃

現役期

リタイア期前後

高齢期

退職後の家計を見直す

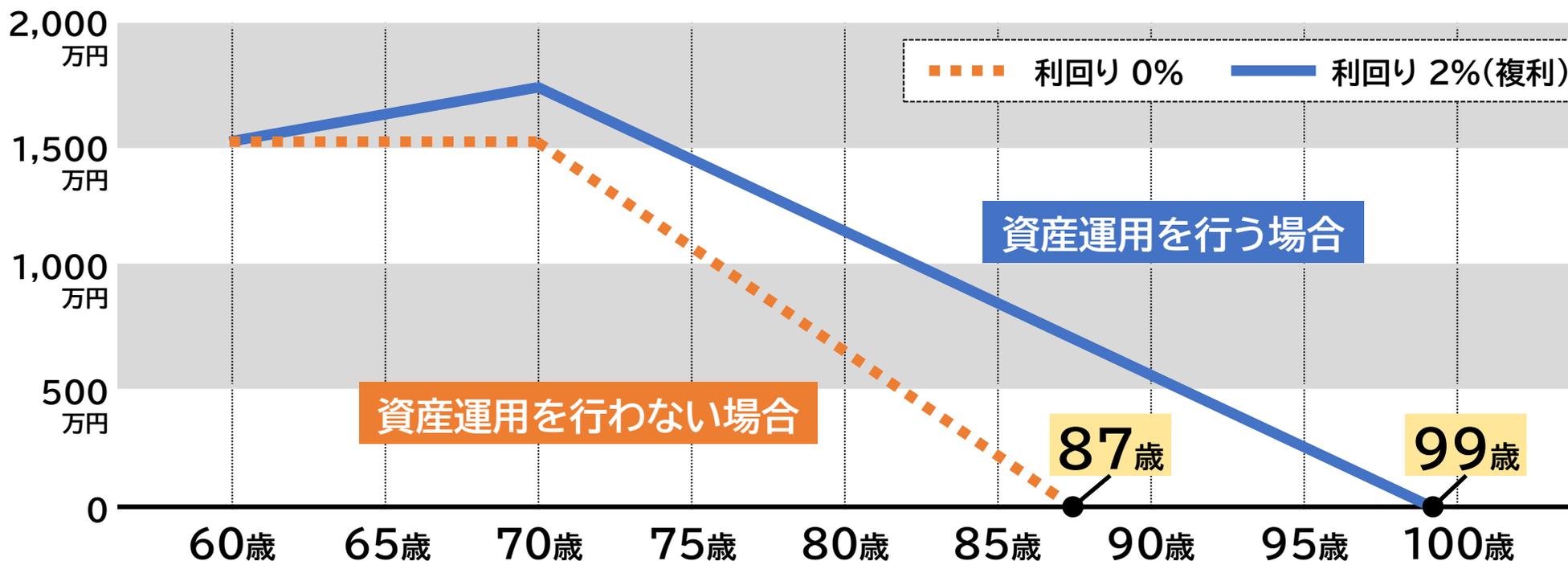
長く働くことも視野に入れる

資産を計画的に取り崩す

長期・積立・分散を心掛けた運用を継続する

○ 資産寿命の延伸には、『運用しながら取り崩す』ことも有効な選択肢のひとつです。運用を始める時期は今からでも遅くありません。

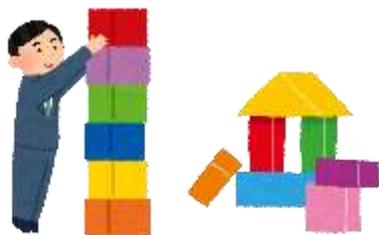
一例として、60歳で1,500万円の当面使う予定のない資産を保有しており、70歳から年間80万円を引き出す条件で、資産運用を行う場合と行わない場合では、資産寿命が約12年違う試算になります。



株式や投資信託などによる運用は、利益が得られる可能性がある反面、損失を被る可能性も持ち合わせています。

○金融商品による資産形成の方法としては、「預貯金」と「投資」があり、『**目的に応じた金融商品を選択**』することが重要です。

預貯金



- ◆ 確実性重視(元本保証あり)
- ◆ 運用成果(結果)は商品選択時に決まっている※
- ◆ 原則、手数料はかからない

投資



- ◆ 増やすこと重視(元本保証なし)
- ◆ 運用成果(結果)は商品選択時に決まっていない※
- ◆ 株式・投資信託の購入などには手数料がかかることがある(手数料は金融機関によって異なる)

主な金融商品

普通預貯金

定期預貯金

積立定期預貯金

株式

投資信託

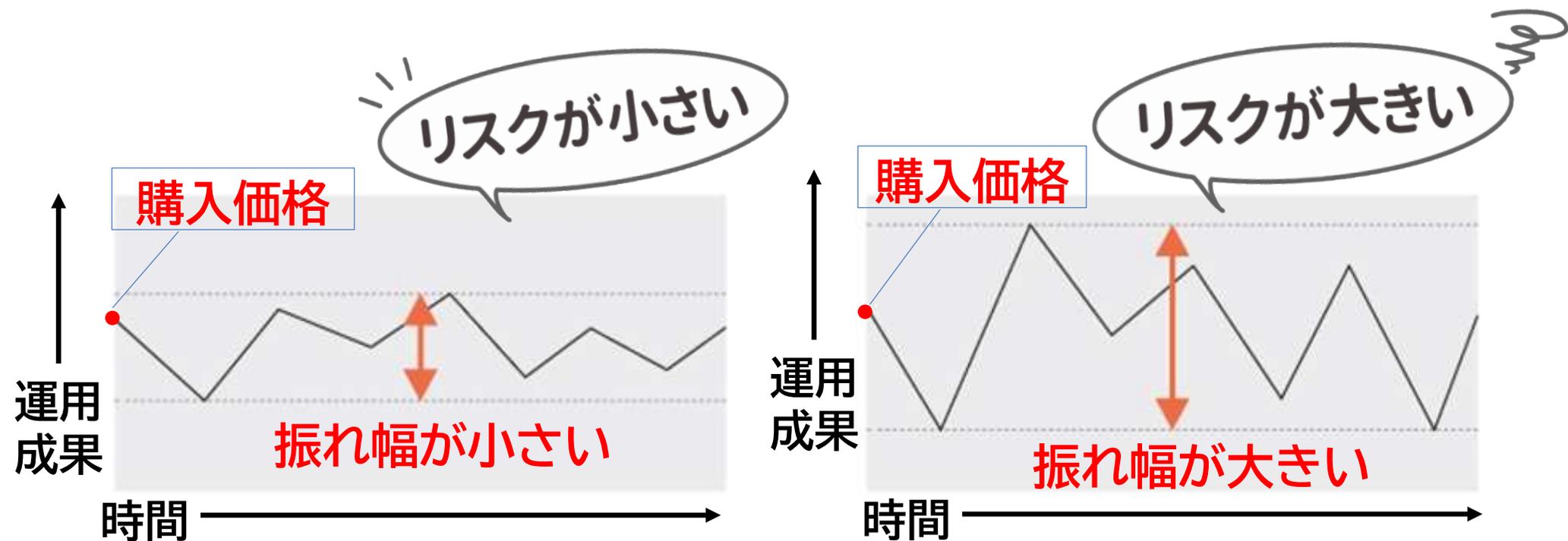
債券(国債・社債など)

※変動金利の定期預金、国債・社債の償還持ち切り等、例外もあります。

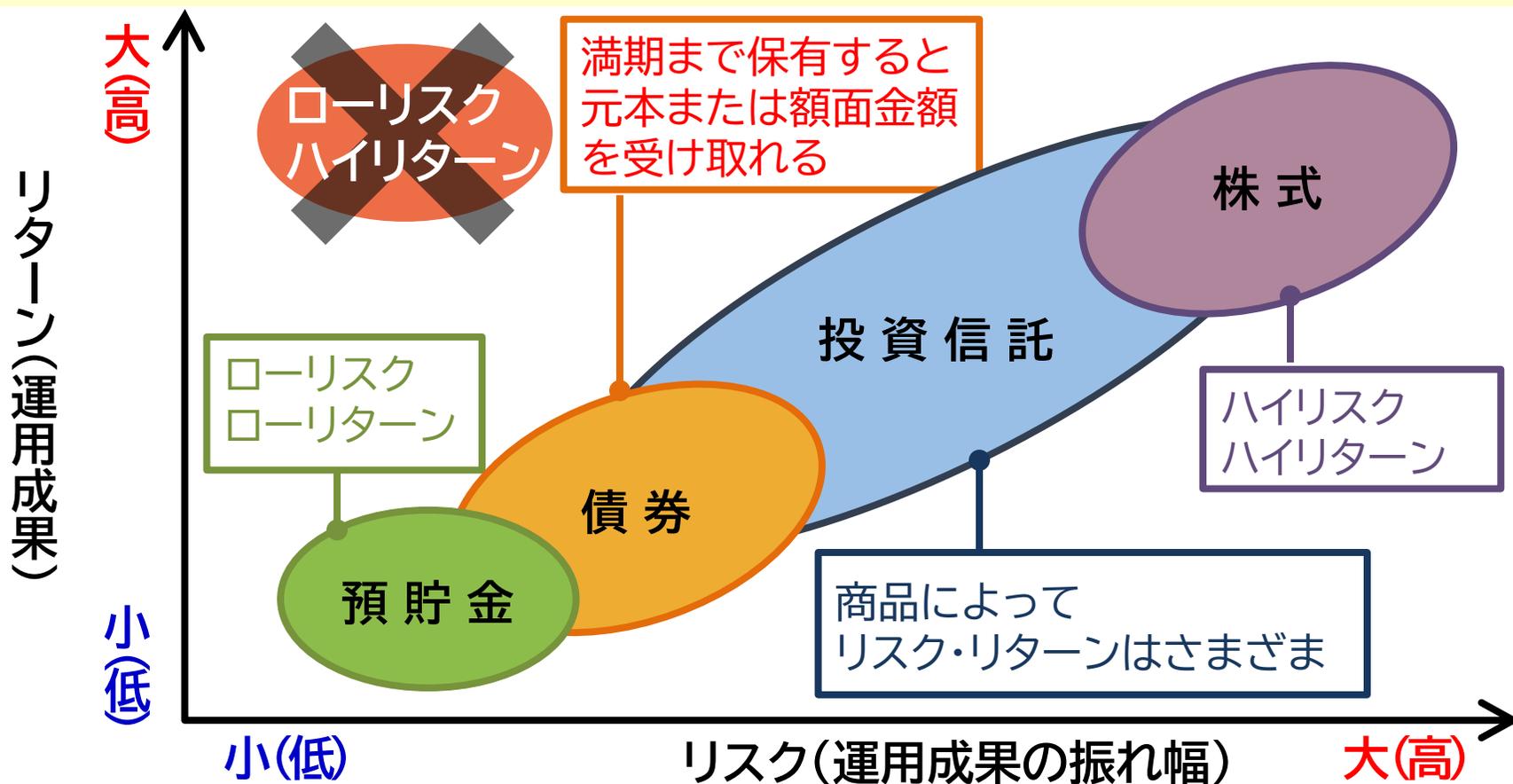
○ 金融商品は3つの観点(安全性・収益性・流動性)で整理できますが、『3つとも◎の金融商品はありません。』

	安全性 元本や利子の支払いが確実か	収益性 大きい収益が期待できるか	流動性 必要なときにすぐに換金できるか
預貯金	◎	△	◎
株式	△	◎	○
債券	○	○	△
投資信託	△ ~ ○	○ ~ ◎	○

- 資産運用におけるリスクとは『**運用成果の振れ幅**』のことを指します。「リスクが大きい」とは、「とても危険」という意味ではなく、「大きく儲かるかもしれないし、大きく損をするかもしれない」(運用成果の振れ幅・不確実性が大きい)という意味です。
- 『**保険で備えるリスク(危険)**』とは意味が異なります。



- 原則、リスク(運用成果の振れ幅)とリターン(運用成果)は比例関係なので、『**ローリスク・ハイリターンの金融商品はありません**』。



※一般的なイメージ図であり、すべての金融商品があてはまるものではありません。

クイズ



2024年1月から制度が新しくなった投資制度を知っていますか？初めて「長期・積立・分散投資」を行う場合に適した制度です。



○ NISAとは、『「少額投資」による利益が「非課税」』になる制度です。

通常は

税金
約2千円

税率
約20%

手元に残るお金
約8千円

投資で
得た利益
1万円

NISAなら

税金が
かからない

手元に残るお金
1万円

Check!

制度を利用するには、銀行や証券会社などでNISA口座※を開設する必要があります。

※原則1人1口座のみ。年単位で利用する金融機関を変更することができます。

- 2024年からNISAが恒久化・拡充されました。
- 『投資可能期間が無期限、非課税保有期間も無期限、2つの投資枠が併用可』とより使いやすくなりました。



○ つみたて投資枠、成長投資枠では、『**対象商品、年間投資枠、保有限度額**』など利用方法に違いがあります。

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託 (金融庁の基準を満たした投資信託に限定)		上場株式、投資信託等 (①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外)
年間投資枠	年間 120 万円		年間 240 万円
非課税保有限度額 (総枠)	1,800万円 (うち成長投資枠は 1,200万円) ※購入商品を売却した場合、(購入時の買値分だけ翌年以降)枠の再利用が可能		
非課税保有期間	無期限		
買付け方法	「1カ月に1回」など定期的に一定金額の買付けを行う方法(積立投資)に限る		特に制限なし

NISAについて基本から
学ぶことができます。



つみたてワニーサが
ナビゲートしてくれます。



詳しくは

金融庁 NISA

検索



5 終活を考える

○終活とは、『人生の終わり方を考えることを通して、これからの人生を、より自分らしく生きるための活動』です。

平均寿命の推移と将来推計

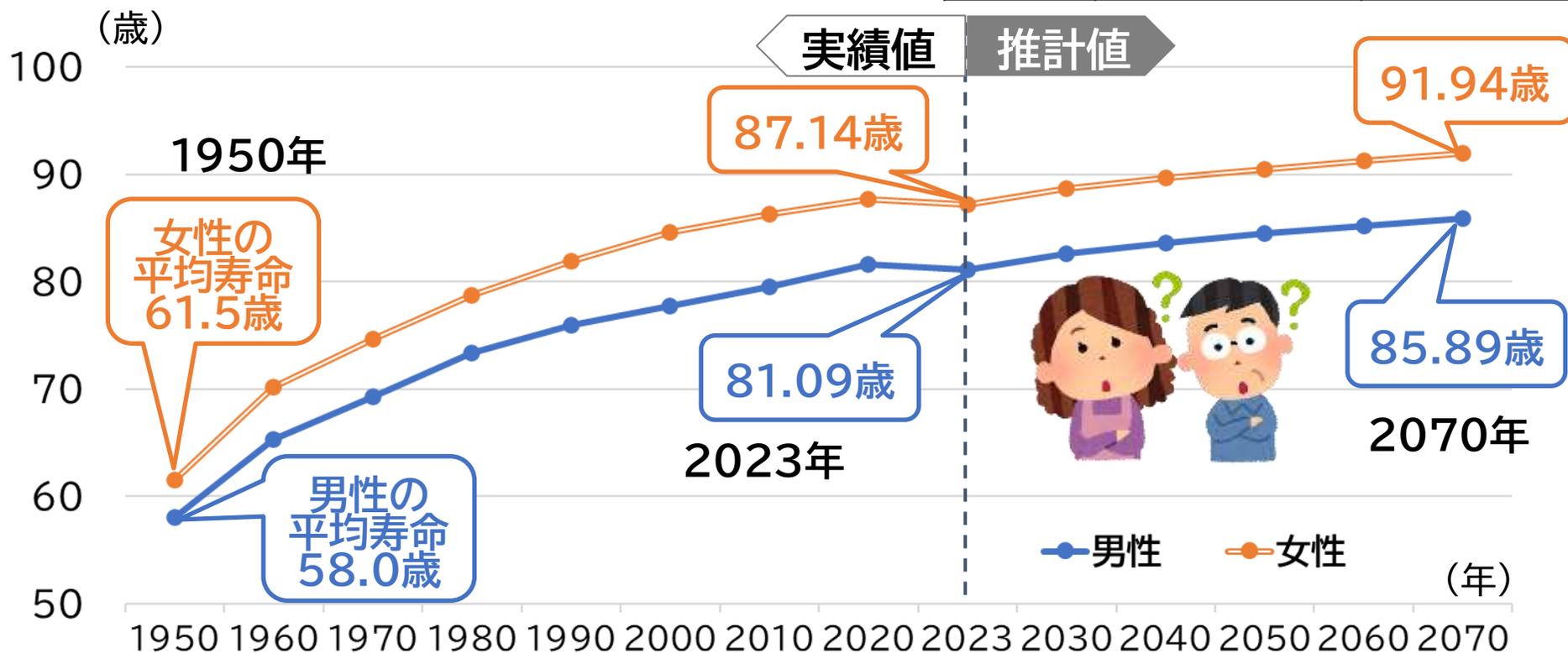
健康
寿命

男性

72.57歳

女性

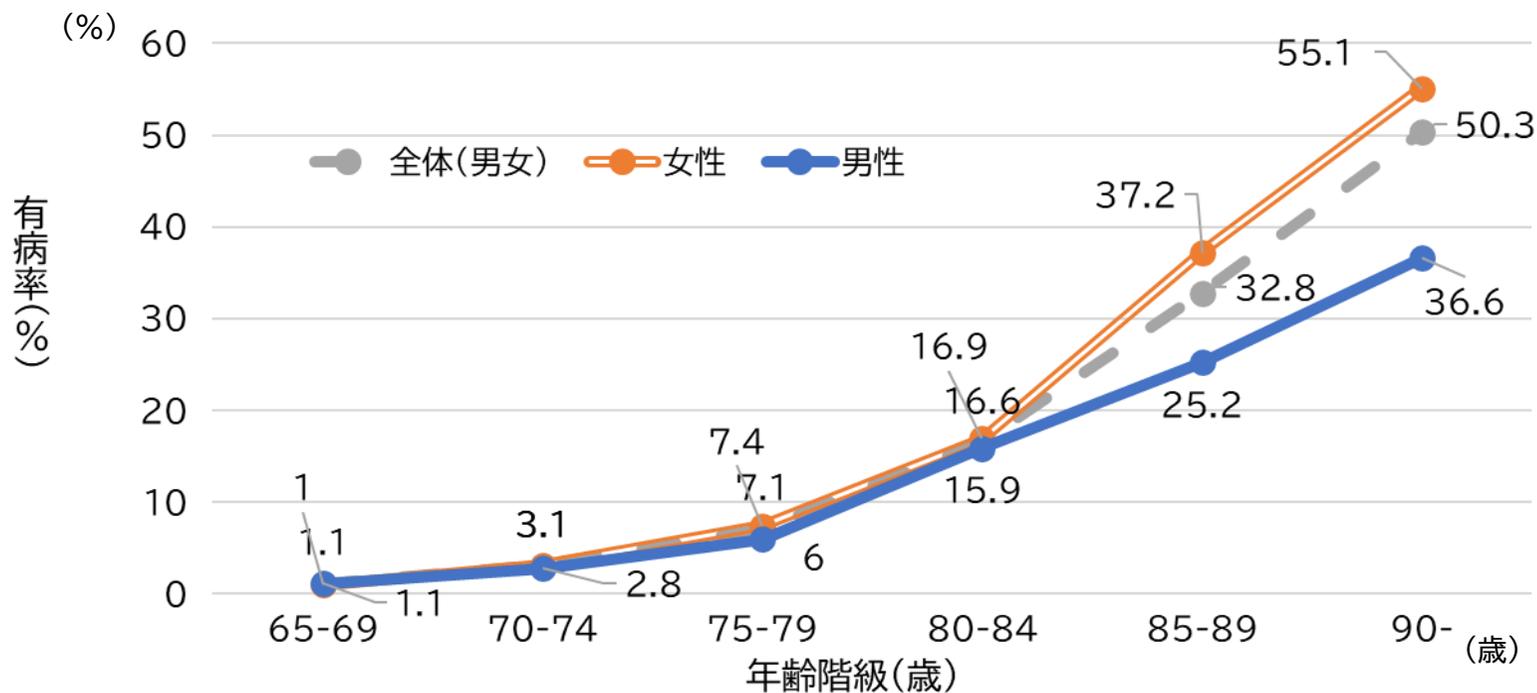
75.45歳



(出所)内閣府「令和7年版高齢社会白書」をもとに作成、健康寿命は厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」参照

○年齢が上がるにつれて認知症有病率は高くなる傾向があるため、『早い段階から終活を考え始めることをお勧め』します。

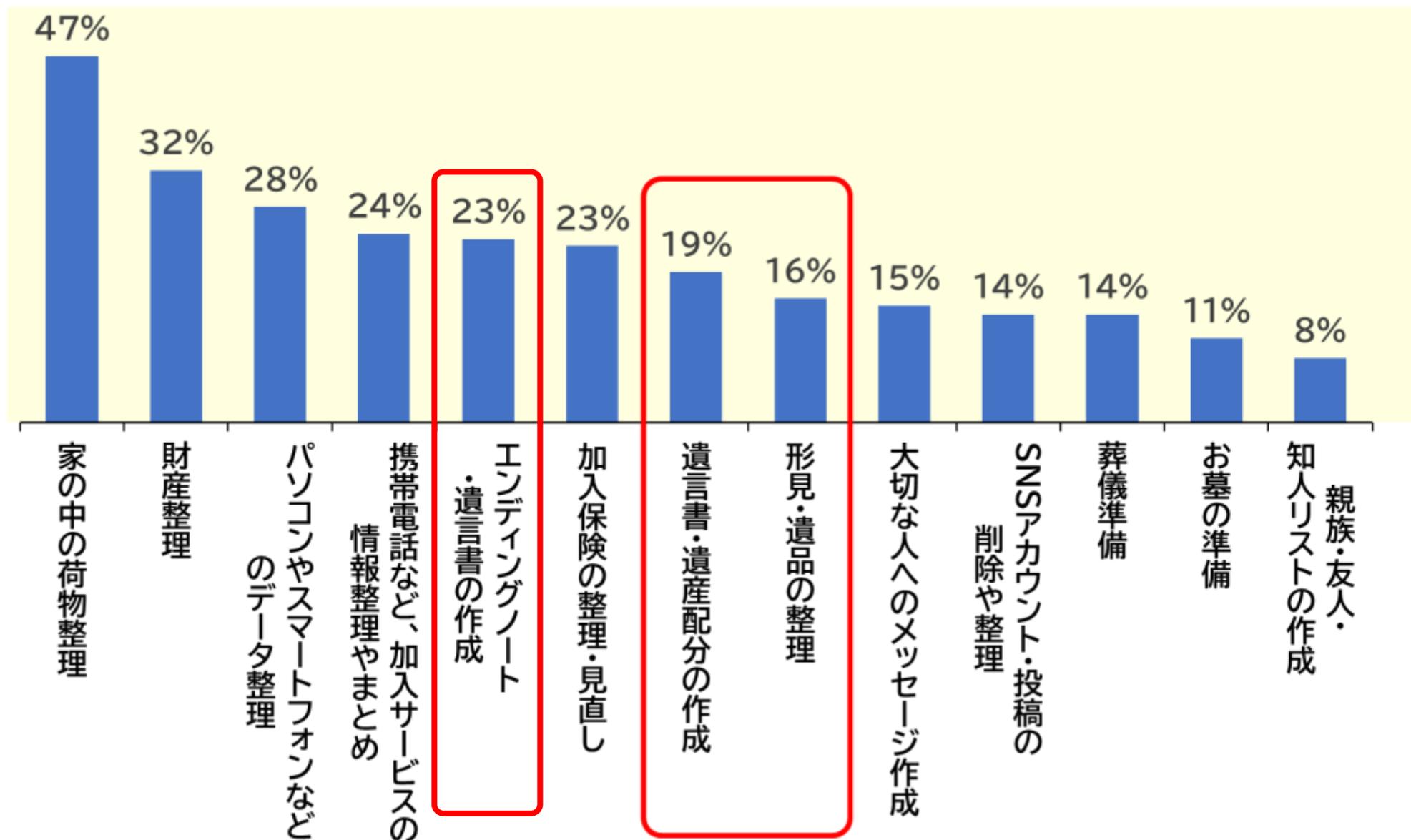
年齢別認知症有病率



(出所)厚生労働省 令和5年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康推進等事業)
「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究 報告書」(九州大学 二宮教授)

○終活を通じて、遺族の負担を減らすと同時に自分らしい人生をイキキと過ごし、最期を迎えられるというメリットがあります。

1	想いや理想を実現できる	<ul style="list-style-type: none"> ○要介護等の人生の期間、どこでどう生きる？ ○延命治療はどうする？ ○終末期をどこでどう過ごす？ ○財産をどうのこす？葬儀やお墓はどうする？
2	これからの人生をより長く、より自分らしく生きられる	<ul style="list-style-type: none"> ○生活費・入院費・介護費をどう賄う？ ○資金計画を立て、生前/死後で想いを実現する
3	遺族や周囲へ迷惑をかけることが減る	<ul style="list-style-type: none"> ○万一に備えて事前の意思表示(遺言) ○事前に大切なものや重要な書類の整理
4	プライベートな事柄を計画的に整理できる (これからのいきがいの整理にも)	<ul style="list-style-type: none"> ○昔の手紙や写真、日記を処分 ○メール、SNS投稿を整理



○ 生前の自分の意思をのこす方法は、主に以下の3つです。

遺書	最期のメッセージ 心情や感情を家族や関係者に記したもの
エンディングノート	人生のゴールに向かい、自分らしく最期を迎えるための記録
遺言書	自分の財産を誰に・どれだけ渡すかなどを生前に取り決めた意思表示

- ✓ 遺書やエンディングノートは、形式や内容を選ばないものの、法的効力はない
- ✓ 法的効力があるものは、遺言書のみ
- ✓ 遺言書は、財産処分の取り決めはできるが、死後事務の取り決めはできない

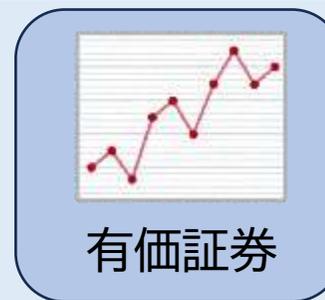


○ 終活を考える際のポイントは、大きく3つに分類されます。

① 認知症発症や
要介護期間の生活のこと



② のこす資産のこと



③ 死後事務手続のこと



- 認知症の人が、できる限りそれまでの地域生活を継続できるように、本人やその家族等が、『**地域で生活する上で関わるあらゆる場面で、必要な施策を講じる**』ことが重要です。

発生する事態の例



詐欺での資金流出の危険



認知症による資産凍結
(家族が生活費を立替え)



法定後見の申立て
(裁判所による選任)

<事前に準備できること>

- 任意後見 … あらかじめ自分が選んだ代理人(任意後見人)に支援を依頼できる
- 民事信託 … 親族等が受託者となり、本人の意思に沿って比較的自由的な契約設計が可能(家族信託など)
- 認知症対応金融サービス … あらかじめ親族等手続者を選定、家族や金融機関等がチェック

○ まずは『**自分の資産を把握する**』ことが重要です。

資産	確認書類
不動産	<ul style="list-style-type: none">● 登記事項証明書(登記簿謄本)● 登記識別情報(権利証)● 固定資産税評価証明書・名寄帳 など
金融資産	<ul style="list-style-type: none">● 預貯金通帳・証書、● 株式・投資信託・債券などの取引残高証明書 など
保険	<ul style="list-style-type: none">● 保険証券(生命保険・損害保険)● 商品パンフレット・約款 など
その他	<ul style="list-style-type: none">● ゴルフ会員権証書● リゾート会員権証書● 車検証 など

○ 自宅に『そのまま住むのか、死後誰が使うのかを考えましょう。』

項目	確認すべき事項
健康(建物)	自宅内の寒暖差、寒さ(ヒートショック)、段差(転倒骨折)
安心(地域)	介護サービス、かかりつけ医や訪問診療などの利便状況
安全 (建物+地域)	住まいの耐震性能、地域の災害危険度(災害マップ)
生活 (建物+地域)	玄関の段差や高低差、スーパーの近さ、人が集う地域施設の近さ
承継(家族)	承継者の有無、維持管理にかかる費用・負担(空き家問題)



⑥ 金融トラブル、相談窓口

○『特殊詐欺』と聞いてどんなことを思い浮かべますか？



変な電話があったら
すぐに気づくよね

自分が騙されるとは
考えられないなあ



高齢者はちょっと
気をつけた方がいいかも

これらの考え方は正しいでしょうか？
皆さんも考えてみましょう。

○近年の特殊詐欺は巧妙化しており、騙されやすくなっています。

特殊詐欺のイメージ

変な電話があったら
すぐに気づくよね

自分が騙されるとは
考えられないなあ

高齢者はちょっと
気をつけた方がいいかも

実際の特​​殊詐欺

- 電話だと、相手の声を判別しづらいという研究結果があります。「声が家族に似ているから大丈夫」といったことはありません。
- 特殊詐欺では、「自分は被害に遭わない」と思っている人ほど被害に遭うというデータがあります。「自分も騙されるかも」と思うことが重要です。
- 普通のサラリーマンや会社の経営者をはじめ、若い人も特殊詐欺の被害に多く遭っています。

特殊詐欺の例と、
被害に遭わないために重要なポイントを理解しておきましょう。

○特殊詐欺被害の実際の事例です

オレオレ詐欺



家族、警察官、弁護士等を装い、家族が起こした事件や事故に対する示談金等を名目にお金をだまし取る手口です

預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗



家族、警察官、銀行協会職員等を装い、あなたの口座が犯罪に利用されており、「キャッシュカードを交換する」等の名目で通帳やキャッシュカードをだまし取る手口です

架空料金請求詐欺



未払いの料金がある等架空の事実を口実にお金をだまし取る手口です。SMS、メール等の他、裁判所からの郵便を装って連絡するケースもあります。

還付金詐欺



税金還付等に必要手続きを装って被害者にATMを操作させ、口座間送金によりお金をだまし取る手口です

特殊詐欺の被害に遭わないためにはどうすればよいのでしょうか？

○特殊詐欺被害防止のための注意点を抑えておきましょう。

特殊詐欺被害防止のための注意点

1. 「電話番号が変わった」等の電話連絡に注意しましょう

－詐欺では、事前に親族を装って「電話番号が変わったから登録しておいて」等と言うことで、信頼させておく手口があります。また、最近では「アンケート調査」等と称して資産や貯金を詐欺師が聞き出すケースもあります。電話での連絡には注意しましょう。

2. 警察や銀行協会職員が暗証番号を聞いたり、通帳・キャッシュカードを預かることはありません

－この他にも、大手百貨店や家電量販店の社員を名乗る詐欺もあります。

3. 裁判所からの連絡や弁護士からの郵便が本物かどうか注意しましょう

－弁護士や裁判所から連絡が来ると焦ってしまい、詐欺だと気づきにくくなります。裁判所からの連絡は「特別送達」という特別な郵便で届きます。普通の郵便やSMS等で連絡が来ることはありません。

「自分は大丈夫だ」と思い込まず常に気をつけておくことも重要です

○消費者を守るため、一定の要件を満たせば『クーリング・オフ』や『消費者契約法に基づく契約の取り消し』を行うことができます。

	クーリング・オフ	消費者契約法
内容	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 契約後、一定の期間内に無条件で契約を解約できる 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 不当な勧誘で契約した場合等に、契約を取り消すことができる
販売形態	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 訪問販売や電話販売、連鎖販売取引等に限る 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全ての消費者契約
適用できる契約や商品	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 訪問販売や電話販売 ➤ エステ、美容医療、語学教室、学習塾等 ➤ マルチ商法、内職商法等 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 消費者と事業者との契約全て及び当該契約に関わる全ての商品
取消権の行使期間	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 契約書面を受け取ってから8日以内（マルチ商法、内職商法は20日以内） ※場合によっては、期間を過ぎても契約を取り消せることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 誤認・困惑の状態が終了してから1年以内（ただし契約後5年以内） ※靈感商法の場合は、別途定めあり
取消方法	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 書面、FAX、電子メール等 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 書面が望ましい

契約がおかしいと感じたら、消費生活センターや消費者ホットライン(188)に相談しましょう！

○『消費者契約法で契約を取り消したり無効にしたりできるケース』には、以下のようなものがあります。

- 嘘を言われた
- 不利になることを言われなかった
- 必ず値上がりすると言われた
- 通常のを著しく超えるものの購入を勧誘された
- お願いしても帰ってくれない
- 帰りたいたのに帰してくれない
- 就職セミナー商法、デート商法、靈感商法
- 事業者は責任を負わないとする条項
- 消費者はどんな理由でもキャンセルできないとする条項



まずは消費生活センター等への相談を！

○ 金融トラブルに遭わないためのポイントを押さえましょう。

①『おいしい話には気をつける』。

「ローリスク・ハイリターン」はあり得ません。＝「おいしい話」は存在しません。

②向こうから近寄ってきてても、『怪しいと思ったらはっきり断る』。

「今だけ」「あなただけ」には要注意。遠慮せずに「いいません」と断りましょう。



万が一『トラブルに遭ってしまっても、決して諦めない』。

ひとりで悩まず、早めに適切な相手に相談することで解決策が見えてきます。

- 金融トラブルに限らず、消費者トラブルで困った際は、
『独りで悩まずに相談』しましょう。

<p>契約や商品について困ったときは ⇒ 消費者ホットライン (全国共通)</p>	<p>188(いやや)</p>  <p>消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター いやヤン</p>
<p>警察に相談したいときは ⇒ 警察相談専用電話 (全国共通)</p>	<p>#9110</p>
<p>金融サービスについて困ったときは ⇒ 金融庁 金融サービス利用者相談室</p>	<p>0570-016811</p>

- 家計管理・生活設計などのお金の疑問を自分事として捉えるには、家計簿をつけるなど、『お金の流れを自身で「見える化」すること』が役立ちます。
- 『お金の専門家(ファイナンシャル・プランナー(FP)等)に相談すること』もひとつの方法です。

お金に関する
様々な疑問(例)

家計管理の方法、教育資金や住宅資金・老後資金の準備、
資産運用の考え方、社会保険と民間保険、相続・贈与 など

- FP相談等では、収入・支出のバランスをとるための家計の見直し方法、
ライフプランを踏まえたお金の見える化(キャッシュフロー表の作成)
などを行ってもらうことができます。
- キャッシュフロー表はライフイベントの変化の際、もしくは定期健康診断
のように定期的に見直すことが重要です。

○ J-FLECのホームページでは、皆さんの生活に役立つ、お金に関する様々な情報を掲載しています。



URL: <https://www.j-flec.go.jp/>

J-FLEC

検索

Step1

今日の講義で
お金に関する
基本を学んだ!



講義のポイントを見直して、今日の学びを振り返ろう



興味のあるテーマを
テキストや動画で詳しく学びたい

専門家の話をきいて、さらに
お金の知識や理解を深めたい

お金を学べる教材・動画公開中!



無料イベント・セミナー
開催中!



素朴な疑問はお金の
1分相談所で解決!

Step2



自分のお金について、
専門家に相談したい！

「J-FLECはじめての
マネープラン」無料体験



対面・オンライン相談

最大1時間、Web予約

電話相談 ※匿名可

最大30分、予約不要
0120-55-1209

Step3

さらに詳しく相談したい！

「J-FLECはじめての
マネープラン」割引クーポン



「はじめマネクーポン」とは？

有料相談をはじめて利用する方を対象に相談料の一部をJ-FLECが補助。
「家計の見直し」や「ライフプラン表作成」
「資産形成プランの検討」など様々なアドバイスを受けられます。

いくら割引になるの？

相談料の8割(1時間あたり上限8,000円、3時間合計で上限24,000円)を割引。

専門家が中立・公正な立場からアドバイスを行います

商品の勧誘は一切ありません