



練馬区消費者だより

ぷりずむ

第275号

©2011 練馬区ねり丸

消費トラブル処方せん

賃貸住宅のトラブル回避は入居時にあり！
.....P2~3

くらしサポート情報

暮らしの節約 定年を迎える前に考える・P4~5

お知らせ

一緒に活動しませんか？ 会員募集 P6
第50回「消費生活展ねりま2022」を開催
しました P6
「練馬区消費者安全確保地域協議会」を設立
しました P6

日常生活での

ヒヤリ・ハット

~高齢者編~

ヒヤリ・ハットとは、大きな事故の一步手前の
でき事のことです
家庭内や外出時に「危なかったな」と感じたこ
とがあれば、ご家族などと情報共有し、対策
を話し合いヒヤリ・ハットをなくしましょう



リビング(居間)での転倒

「カーペットの端につまずく」「床に置かれた新聞紙やチラシで滑る」「電源コードに引っかかる」が原因で転んでしまう。



脱衣所や浴室で意識を失う

温かい部屋から温度の低い脱衣所、浴室に入っ
て血圧が上がり、暖かい湯に入ることによって血圧が低
下。この血圧の低下で意識を失って倒れてしまう。

高齢者の事故の多くは、「家庭内」で起きています

加齢による変化や生活環境を把握し、高齢者本人だけでなく、周りで見守って
いる家族など も一緒になってサポートしましょう

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。

賃貸住宅のトラブル回避は入居時にあり！

「敷金が返金されない」「修理代が高額に！」など、退去時にトラブルが生じないように、契約内容をよく理解してから入居の手続きをしましょう。

賃貸住宅の退去時に、部屋のクリーニング代や修繕費などについて、貸主と借主どちらが費用負担するかを理解していないことでトラブルになることが多いようです。

契約前に確認！！

重要事項の説明を注意深く聞きましょう

「重要事項説明」は借りるかどうかを判断するために大変重要なので、注意深く聞きましょう

ポイント① 内容を把握する

「原状回復」「設備の修理」や「特約」の有無などの説明があります。実際の物件と相違がある場合や、わからないところは、納得できるまで質問しましょう。もし、契約内容に納得がいかず、契約内容の変更に応じてもらえない場合に、契約をしないという判断も必要です。

ポイント② 特約を理解する

「原状回復」や「設備の修理」の基本的な考え方には国土交通省や東京都でガイドラインを定めています。貸主と借主の合意により、このガイドラインの原則と異なる契約内容を「特約」として定められるとされています。

「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」 (国土交通省)

<https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/torikumi/honbun2.pdf>

原状回復の費用負担のあり方など、トラブルの未然防止のため、一般的な基準をガイドラインとしてまとめてあります。

「特約」では、借主にとって不利な条件を特約に記載（例えば、「高額なハウスクリーニング代」「エアコン洗浄」など）している場合もあります。契約時に、借主にとって不利である内容の説明を聞いた覚えがなければ、ガイドラインに沿って精算するよう交渉してみましょう。

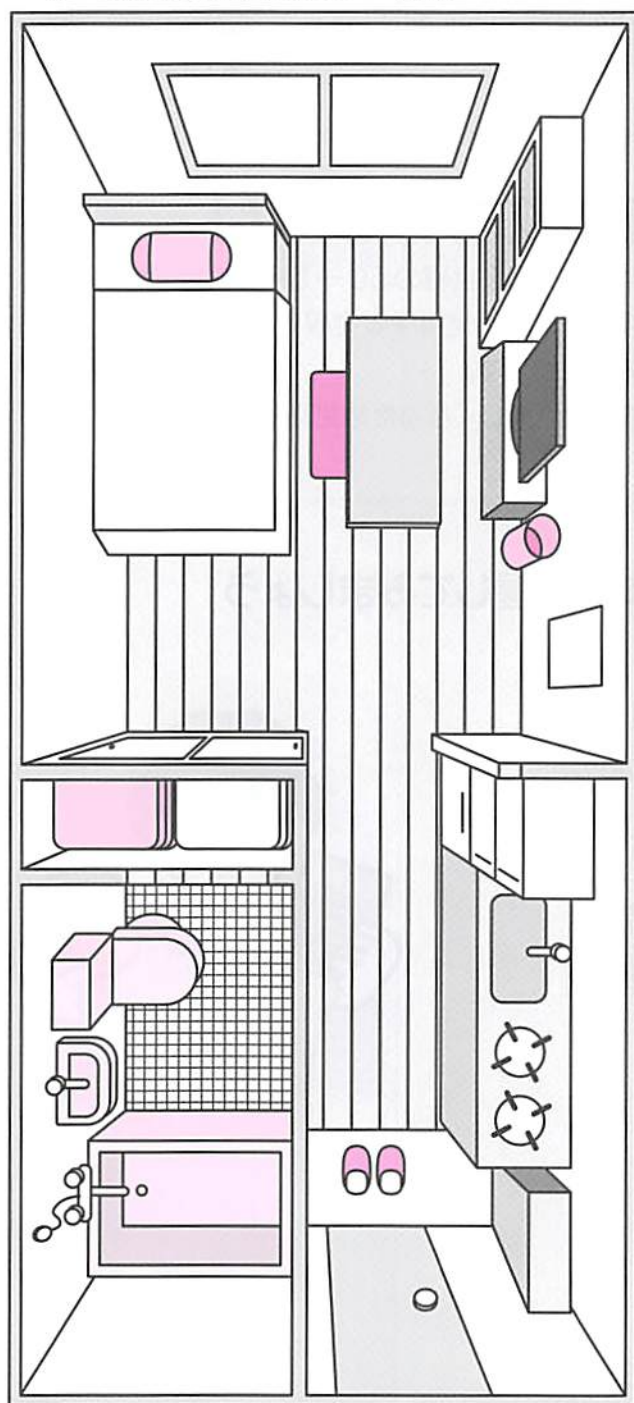
◆負担区分の基本的な考え方

貸主 負担：「経年変化」「通常損耗」

借主 負担：「通常の使用を超えるような使用による損耗やキズなど」「故障や不具合を放置したり、手入れを怠ったことが原因で、発生・拡大した損耗やキズなど」



ガイドラインの原状回復の貸主・借主の負担区分の図解 (一般的な例示の一部)



気をつけましょう

賃貸住宅は他人の財産です。部屋は大切に使い、退去時には、持ち込んだ荷物はすべて出し、きれいに清掃してから明け渡しましょう。

賃貸契約での貸主との間でトラブルが生じた際は話し合いによる解決が原則ですが、話し合いで解決できない場合は、少額訴訟や民事調停制度の利用も1つの方法です。

床

- ➔ **貸主**
 - ・ 家具の設置による床のへこみ
- ➔ **借主**
 - ・ 引越作業等で生じたキズ

壁

- ➔ **貸主**
 - ・ 変色(日照などの自然現象によるもの)
 - ・ 画鋲等の穴(下地ボードの張替えは不要な程度)
 - ・ 貸主の承諾を得た家具転倒防止措置によるもの
 - ・ 冷蔵庫やテレビなどの裏側の黒ずみ(電気ヤケ)
- ➔ **借主**
 - ・ たばこ等のヤニ、臭い
 - ・ 釘穴、ねじ穴(下地ボードの張替えが必要な程度)

建具

- ➔ **貸主**
 - ・ 地震で破損したガラス(自然災害)
- ➔ **借主**
 - ・ ペットによる傷、臭い

設備

- ➔ **貸主**
 - ・ 設備機器の故障、使用不能(耐用年限到来のもの)
- ➔ **借主**
 - ・ 設備機器の故障、使用不能(用法違反もしくは手入れ不足等によるもの)

困ったときは まずは電話で

練馬区消費生活センター

へご連絡ください。

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

☎～🌞曜日 午前9時～午後4時30分
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)

定年を迎える前に考える

暮らしの節約

現役時代から収入の半減する年金生活に向けて、どんな節約をしたらいいのか考えてみました



現役時代のままの生活はむずかしい!!

2021年の総務省家計調査報告「家計収支編」によると、現役世帯の50～59歳の月平均消費支出は341,916円です。それに対して65歳以上の夫婦のみの無職世帯は年金収入216,519円（健康保険や税金を差し引くと実質収入は185,855円）となっています。

年金生活に入ると現役時代と同様の暮らしを維持するのは難しくなるため生活を見直し、支出を減らしていく必要があります

STEP1 自分の世帯の場合はどうなのか、まず把握してみましょう

①収入を確認しよう

「ねんきん定期便」で年金の受給額を確認しましょう
その他の収入がある場合は年金と合算して、ひと月の収入を確認しましょう

②支出を把握しよう

毎月必ず出ていく定期的な支出（住宅ローン・家賃・光熱水費・通信費・保険料・自動車維持費等）と日常生活費（食費・日用雑貨・交通費・その他の支出等）を大雑把でもよいので把握しましょう

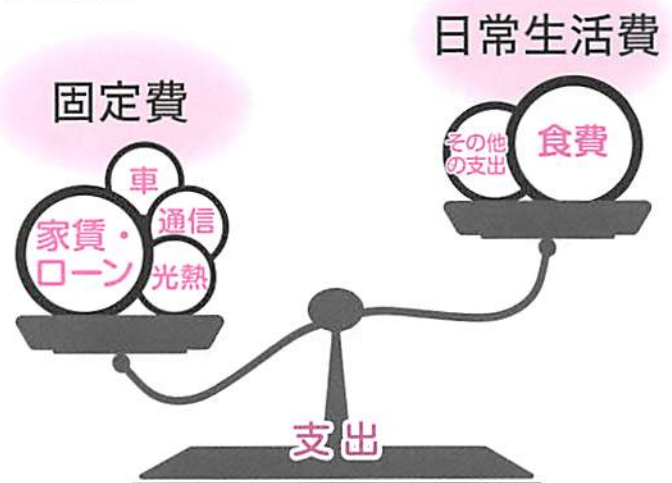


年金だけの収入で生活できるのか？
不足するなら支出を抑えましょう

STEP2 どのように支出を抑えればよいでしょう

定期的な支出（固定費）から見直そう

支出は毎月定期的に出ていく住居費（住宅ローン・家賃）・光熱水費・通信費・保険料・自動車維持費等の固定費と日常生活費（食費・日用雑貨・交通費・その他の支出等）に分かれます。家計に占める固定費の割合は大きいので、まずそれらから見直したほうが大きな額を削減できます。



STEP3 固定費の見直しにはどんな方法があるのでしょうか

住まい



住宅ローンが残っているけど何とかできないかな



一戸建てに住んでいるけど、夫婦だけになったし小さなマンションに住み替えるのはどうかな



住宅ローンの繰り上げ返済

- 住宅ローンが残っていると年金生活の中では住居費の占める割合が大きく負担となりかねません。年金生活になる前にローンの繰り上げ返済を検討してみましょう

住みかえ

- 住居が小さくコンパクトになれば、光熱水費や固定資産税が軽減されます

車



車を手放して、カーシェアにしようかな



廃車・乗りかえの検討

- カーシェアやレンタカーの利用、必要な時だけタクシーを使うようにすれば車の維持費をなくせます
- まだ車が必要という場合も、燃費のいい車にしてガソリン代を減らしたり、普通車から軽自動車に変えることで自動車税を軽減できます

保険



保険の解約を考えているわ

保険の再チェック

- 加入している生命保険が老後本当に必要かどうかチェックしましょう
- 住宅ローンの団体信用生命保険（団信）、傷害保険や生命保険など保障の重複がないかチェックし保険もスリム化しましょう



通信費



格安スマホにすれば通信費が安くなるかな

プラン及び格安スマホへ変更

- 必要以上の大容量プランになっていないかチェックしてプランを見直しましょう
- 大手キャリアのスマホから格安スマホに乗り換えるとかなり節約できます



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
- 食と暮らしグループ：消費者の目線を大事にした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「ぶりすむ」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)

第50回

『消費生活展ねりま2022』

を開催しました

11月12日(土)に、コロナ禍の影響で開催中止となっていた消費生活展を3年ぶりに開催しました。「暮らしを見つめて50年 知ろう! 変えよう! 未来のために」をテーマとして、石神井公園区民交流センターにて、消費生活団体等24団体による日常生活に役立つ内容のパネル展示等を行いました。



高齢者と障害者の消費者被害軽減と未然防止を図るため

『練馬区消費者安全確保地域協議会』

を設立しました

高齢者や障害者の消費者トラブルは、本人が気づかないことから発見が遅れ、深刻な被害になりがちです。

区では消費者被害軽減と未然防止を図るため、消費者安全法に基づく「練馬区消費者安全確保地域協議会」を8月に設立しました。

高齢者と障害者の見守り活動を担う地域包括支援センター、練馬区社会福祉協議会、障害者地域生活支援センター、警察署等の関係機関と、消費生活センターと区の関係部署が連携し、情報交換・共有を行うことにより、被害軽減と未然防止を図っていきます。

※【ぶりすむ】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。

お買い物代行いたします！

スーパー、コンビニ等買い回り
ご自宅に車でお届けいたします！
まずは、お問い合わせください！



健作サポート 練馬区石神井台 4-9-37

予約受付・問い合わせ ☎090-8328-2918
(予約受付は前日 8時～17時まで)

練馬区全域 代行料1回 1,100円(税込み)

詳しくは「健作サポート」で検索！

<https://www.kensakusupport.com>