

土用の丑の日

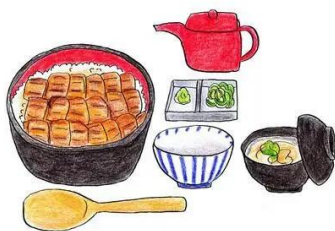
今年の土用の丑の日は7月19日と7月31日です。

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の直前約18日間を指し、その期間中の丑の日を「土用の丑の日」といいます。

夏の土用の丑の日に鰻を食べる習慣は、江戸時代中期に、暑さで売れ行きが落ちていた鰻屋の店主から相談を受けた平賀源内が、「本日丑の日」と書いた立札を掲げて宣伝したことが始まりと言われています。

それが功を奏し、「土用の丑の日＝鰻を食べる日」という習慣が広まったとのこと。

夏バテしやすいこの時期は、栄養をしっかりにとって暑い夏を乗り切りたいですね！



愛知県出身の私は、鰻と言えば「ひつまぶし」最近では、名古屋のうなぎ屋さんが東京に出店しておりとても嬉しいです。

県外や海外で医療機関を受診した場合は？

夏休みに県外や海外にお出かけの予定がある方も多いのではないのでしょうか？ お出かけの前に、海外や県外で医療機関を受診することになった場合の準備や手続きを確認しておきましょう。

国内旅行では、医療費無償化制度の対象となる子どもが他府県で受診した場合、診療費を一度自己負担し、帰宅後に居住地の窓口で払い戻しを申請します。払い戻し手続きには、受診証明書や領収書などが必要になります。旅行先の医療機関に再度必要書類を取りに行くのは困難な場合もあるので、事前に領収書の記載項目や申請期限をお住まいの自治体のホームページなどで確認しておくといでしょう。

海外で医療機関を利用した場合、海外旅行保険だけでなく、国民健康保険等の海外療養費制度を活用できる場合があります。支給対象となるのは、日本国内で保険診療として認められている医療行為に限られます（美容整形やインプラントなど、日本国内で保険適用となっていない医療行為や薬は給付の対象外）。帰国後に所定の申請をすると、一部費用が払い戻されます。制度の適用条件や必要書類は自治体や加入している健保組合によって異なるため、出発前に加入している健保組合などで確認しておくといでしょう。

しっかり準備をしてどうぞ楽しい旅行をお楽しみください。

「みらいのお金クリニック」
アルシアコンサルティング株式会社
深川 恵理子

〒251-0023 神奈川県藤沢市鵠沼花沢町2-3PHビル2階
TEL 0466-54-8417 CALL 090-8437-5259

[HP click](#) ◀ [Blog click](#) ◀ [LINE friend](#) ◀ [Twitter follow](#) ◀

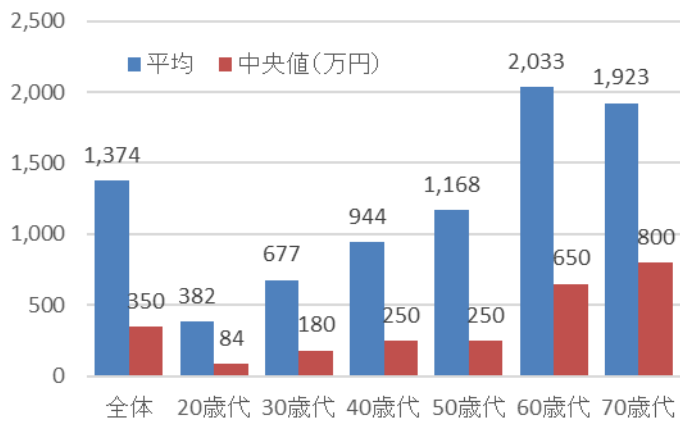


お金があるから計画を立てるのか？ 計画があるからお金がたまるのか？

日本人の貯蓄額は？

「家計の金融行動に関する世論調査2024年（二人以上世帯調査）」によると日本人の平均貯蓄額は1374万円、中央値は350万円でした。

下表は年代別と全体の金融資産の平均と中央値です。平均だと桁外れに多い人の数字が反映するのに対し、中央値は金額の順に並べた真ん中の値ですので、貯蓄額などを見るときにはより実態に近いとされています。



金融資産は年齢とともに増え、子育てが一段落し退職を迎える60歳代で大きく増えていることがわかります。

60歳代の平均は2,033万円ですが、中央値は650万円のため、半数の世帯では金融資産が650万円以下ということになります。

下表は、60歳代の保有金融資産のばらつき度合いを示しています。

60歳代の保有資産(%)

金融資産非保有				20.5
100	万円	未満		6.5
100	～	200	万円 未満	5.3
200	～	300	万円 未満	3.7
300	～	400	万円 未満	3.1
400	～	500	万円 未満	3.1
500	～	700	万円 未満	6.3
700	～	1,000	万円 未満	5.3
1,000	～	1,500	万円 未満	8.9
1,500	～	2,000	万円 未満	5.8
2,000	～	3,000	万円 未満	8.0
3,000		万円	以上	20.0

非回答があるため合計が100になっていません

20%の人が3000万円以上を保有している一方で、金融資産が200万円未満の人が30%以上を占めており、老後に不安を抱えている人が多いことがうかがえます。

同調査によると、目標とする金融資産額の平均は3,088万円で、現在の平均と比較してもかなりの隔たりがあることがわかります。

生活設計と金融資産の関係は？

下表は、生活設計の有無と保有金融資産の関係を示しています。目標と現状の隔たりを埋めるためには計画が必要ですが、生活設計を立てている人は全体の33.9%にとどまっています。

	生活設計を立てている	現在生活設計を立てていないが、 今後は立てるつもり	現在生活設計を立てていないし、 今後も立てるつもりはない
全体	33.9	42.8	23.3
金融資産非保有	17.9	40.9	41.2
100 未満	26.0	48.8	25.2
100 ～ 200 未満	27.5	53.4	19.1
200 ～ 300 未満	26.9	54.6	18.5
300 ～ 400 未満	28.4	55.3	16.2
400 ～ 500 未満	35.9	46.2	17.9
500 ～ 700 未満	31.1	50.6	18.3
700 ～ 1,000 未満	39.9	40.9	19.1
1,000 ～ 1,500 未満	42.4	43.6	14.1
1,500 ～ 2,000 未満	50.2	36.9	12.9
2,000 ～ 3,000 未満	50.5	35.5	14.1
3,000 ～ 以上	58.5	29.0	12.5

お金があるから計画を立てるのか、計画があるからお金がたまるのかはこの表だけでは判断できませんが、金融資産を多く保有する人ほど生活設計を立てている傾向があることは明らかです。

生活設計と連動する資金計画を立てることで、目標とする金融資産額を明確にし、計画的に貯蓄や運用を進めることが将来の安心につながります。

【お金の見える化】してみませんか？

夏休みも厳しい暑さですから、涼しい室内でぜひ計画を立てたり、見直したりしてみたいはかがでしょうか？めっちゃくちゃお勧めです！