

ふかえりのわくわくFP通信

ちょっと気になる「資産運用」「保険」「年金」などお金についての話題をお届けします。

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。

皆さんにとって、2025年はどのような一年だったでしょうか。

経済面では、トランプ大統領による関税政策が大きな話題となりました。

今後の世界経済や国内景気への影響については、引き続き注目していきたいところです。

また、社会保障制度では、10月から一定以上の所得がある75歳以上の方の窓口負担が2割となるなど、「負担」と「受益」のバランスをめぐる見直しが進みました。

これから暮らしを考えるうえでも、大切なポイントですね。

年末年始は、普段なかなか取れない“まとまった時間”を確保しやすいタイミングです。

私は毎年、【保険一覧表】【資産一覧表】【未来のお金シミュレーション】の数字をアップデートして、新しい年を迎える準備をしています。

家の片づけと同じように、「お金」も整理整頓することで、未来への不安が軽くなり、気持ちよく前に進むことができます。

ぜひこの機会に、ご自身やご家族のライフプランを改めて見直してみてくださいね。

皆さまが安心して新しい一年を迎えられますよう、心から願っております。



「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](#)◀ [X follow](#)◀

旅行先で医療機関にかかる場合の注意点

年末年始は帰省や旅行で移動が増える時期です。普段と環境が変わることで、思わぬケガや体調不良で医療機関を受診するケースも少なくありません。いざという時に慌てないよう、ポイントを押さえておきましょう。

県外で子ども医療費助成制度を受ける場合

お住まいの自治体以外の医療機関では、子ども医療費助成制度（小児医療証）を利用できない場合があります。この場合は、一時的に窓口で自己負担分を支払い、帰宅後に払い戻し手続きを行います。払い戻しには領収書が必要になりますので、必ず受け取って保管しておきましょう。お出かけ前に、自治体の払い戻し手続きの方法を確認しておくと安心です。

海外旅行で医療機関を受診する場合

海外で医療機関を受診する際は、原則として「いったん全額自己負担」となります。海外の医療費は日本より高額なことが多いため、海外旅行保険への加入を検討しましょう。また、帰国後に健康保険から「海外療養費」が支給される場合があります。申請には、領収書原本（Receipt）、治療内容の明細（Itemized bill / Medical report）、医師の診断内容が分かる書類、処方薬の内容（薬名・量・日数）などが必要です。渡航前に、加入している健康保険組合等で海外療養費の申請方法を確認しておくとよいでしょう。

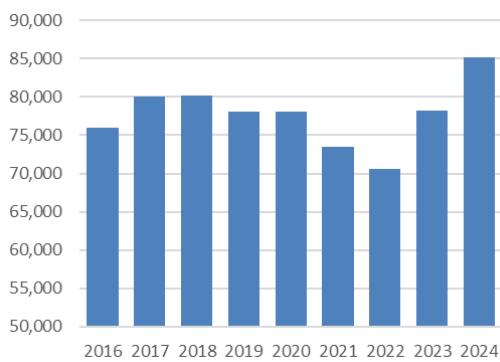


自己破産が急増！！ その原因は？



近年、物価上昇やクレジットカード利用の増加により、家計のバランスがくずれやすい状況が続いています。

下図は、裁判所が受け付けた自己破産件数の推移を示したものです（司法統計より作成）。



一時の減少傾向から下げ止まり、ここにきて再び増加しているようです。

物価の上昇により生活費を補うためにカード払いやローンに頼るケースが増えていることも、背景の一つとして指摘されています。

下表は、「多重債務問題及び消費者向け金融等に関する懇談会」資料から、消費者金融の利用目的を抜粋したものです。

	2025年	2024年
生活費の不足を補うため	45.9%	43.6%
後払い決済等の利用代金を支払うため	19.9%	27.4%
欲しいものがあったがお金が足りなかったため	13.3%	14.9%
遊ぶためのお金	11.5%	14.2%
ギャンブル等	9.5%	13.3%
医療費の支払いのため	9.5%	9.0%
貸金業者への返済資金の不足を補うため	9.4%	10.7%
住宅ローンの支払い資金の不足を補うため	8.2%	7.8%
冠婚葬祭費の支払いのため	7.8%	7.4%
学費の支払いのため	7.1%	6.0%
その他	4.8%	4.8%

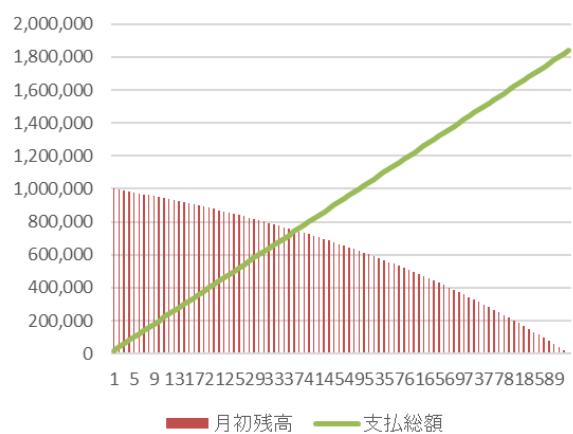
生活費や無計画な買い物が、遊興費やギャンブルよりも多いという結果は、少し意外に感じられるかもしれません。

2番目に多い「後払い決済等の利用代金の支払いのため」には、リボ払いがきっかけで多重債務に陥ったケースなどが含まれます。

リボ払いは月々の支払いを小さく見せますが、返済期間が長くなるため、利息を含めた支払総額は大きく膨らんでしまいます。

下図は、100万円の買い物をして毎月2万円のリボ払いをした場合の残債と支払総額の推移を示したものです（年率17.64%で計算）。

完済まで92カ月（92カ月目は端数分）かかり、返済総額は約182万円に達します。



最近は、スマートフォンで気づかぬうちに設定をリボ払いに変更していたり、カード会社の初期設定がリボ払いになっている事例もあるようです。

高額の買い物は慎重に行うのはもちろんですが、カード明細を確認して、リボ払いの設定の有無をチェックすることも忘れないようにしましょう。