

ルクオ Rukuo



vol.16

Money

Topic1

家の寿命はメンテナンス次第！
リフォームの適切なタイミングと
資金計画とは

Topic2

健康に長生きするために、
知っておきたい女性特有の
病気と備え

Travel

中央ろうきんエリア
1都7県のイチ押し！
ロケ地巡り

お問い合わせ・ご相談はお近くのろうきんへ

発行元／中央労働金庫 営業統括部 R・Wプロジェクト事務局
東京都千代田区神田駿河台2-5
中央労働金庫 登録金融機関 関東財務局長(登金)第259号
編集協力／telling編集部

ろうきんイメージモデル
高梨臨

家の寿命はメンテナンス次第！ リフォームの適切なタイミングと 資金計画とは

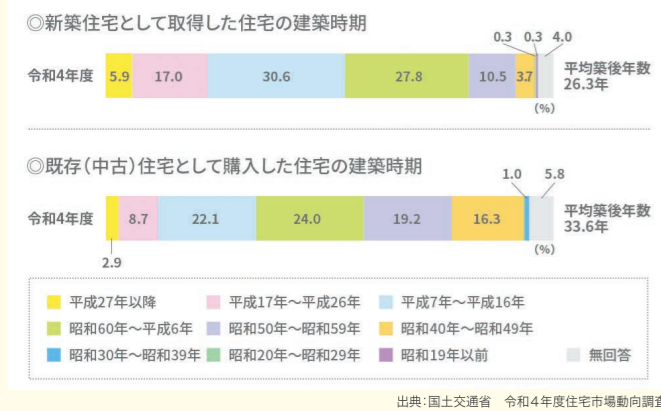


住まいは家族の年齢とともに古くなり、リフォームが必要となっていきます。しかし、いつどのようなリフォームが必要で、費用はいくらかかるのか、なかなかわかりにくいものですね。そこで今回は、リフォーム計画と資金計画について解説します。

リフォームの時期は？どんな修繕が必要？

建物の状態や暮らし方によってリフォームの時期は異なります。国土交通省の令和4年度住宅市場動向調査(下図参照)によると、新築におけるリフォームの平均築後年数は26.3年です。ところが、回答者の22.9%が平成17年(2005年)以降に新築として購入した人であることからわかる通り、実際には20年にも満たない時期にリフォームをしている人が少なくないのです。

■リフォームした住宅の建築時期



リフォームまでのタイミングは一概には言えませんが、築10～15年程度でトイレやガスコンロ、浴室や洗面所といった水回りの修繕や交換が発生します。

さらに、外壁や屋根などの塗り替えも必要となってきます。材質によってメンテナンスの時期や費用が異なるため、購入時に施工会社に確認して計画的に費用を積み立てておく安心です。

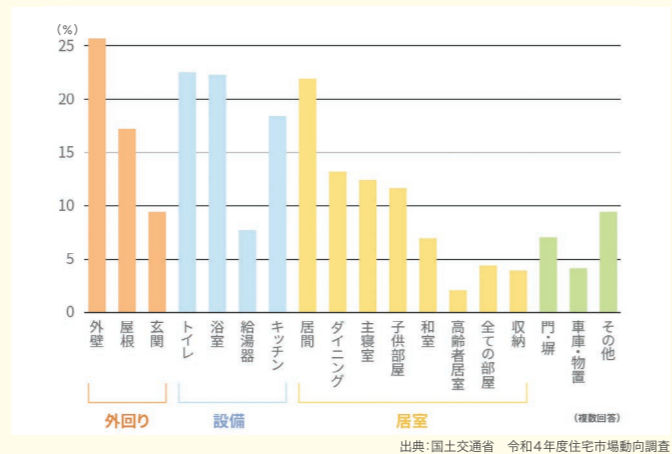
設備や外壁・屋根といった構造上のメンテナンスを怠ると、将来水漏れや雨漏り、雨風の吹き込みの原因になりかねません。マンションでは配管が古くなると漏水のリスクが高まることにとどまらず、赤水など水質悪化の原因にもなってしまいます。さらに老朽化を放置すると、大規模な工事が必要になって工事費がかさみます。定期的にメンテナンスを行うことは、家を長持ちさせることだけでなく、リフォーム費用を抑えることにもつながります。

取り扱いが多いリフォーム箇所

ここからは具体的なリフォーム箇所と費用について見ていきましょう。具体的なリフォーム箇所では、設備に関するリフォームを行った割合が高く、中でも「トイレ(22.6%)」や「浴室(22.4%)」、「キッチン(18.6%)」など水回りのリフォームが目立ちます。また、外回りのリフォーム

ムでは「外壁(25.6%)」、「屋根(17.2%)」が目立ち、多くの方が住宅を長持ちさせるためのリフォームを行っているようです。

■リフォームの部位



リフォーム箇所ごとにかかる費用は？

リフォーム費用は具体的にどれくらいかかるのでしょうか。国土交通省の「部位別リフォーム費用一覧」を参考に費用の目安をまとめてみました。

■リフォーム箇所ごとの費用の目安

リフォーム箇所	費用の目安	リフォーム箇所	費用の目安
トイレ全体の改装	20万～100万円	ストレート屋根の塗り替え	20万～80万円
システムバスの交換	50万～150万円	金属屋根の重ね葺き	90万～250万円
給湯器の交換	20万～50万円	耐震補強	100万～200万円
システムキッチンの交換	40万～80万円	外壁材の重ね塗り	50万～150万円
クロスの張り替え	6万～30万円	サイディングの上塗り	80万～200万円
和室から洋室への改装	50万～200万円	太陽光発電システム	200万～300万円
バルコニーの改修	20万～200万円		

出典:中古住宅・リフォームトータルプラン検討会第2回会議配布資料

部分的な設備の交換などであれば比較的安価で済むこともありますが、外壁や屋根の補修、水回り全体の交換、部屋全体の改装など、リフォームの範囲が広がれば費用は増えます。

国土省の住宅市場動向調査ではリフォーム資金の平均は206万円ですが、実際のご相談では築20～30年の住宅で、1,000万円以上の見積書を見ることも少なくありません。リフォームを行うにあたっては、必ず2～3社から実際に家を見てもらった上で見積書を取り、リフォーム内容の説明をよく聞いて、納得してから契約してください。

「リフォーム資金はどう準備する？」
「リフォームに使える補助金制度や住宅ローン控除について知りたい！」
続きは **Rukuo Web** サイトへ！



健康に長生きするために、 知っておきたい女性特有の病気と備え

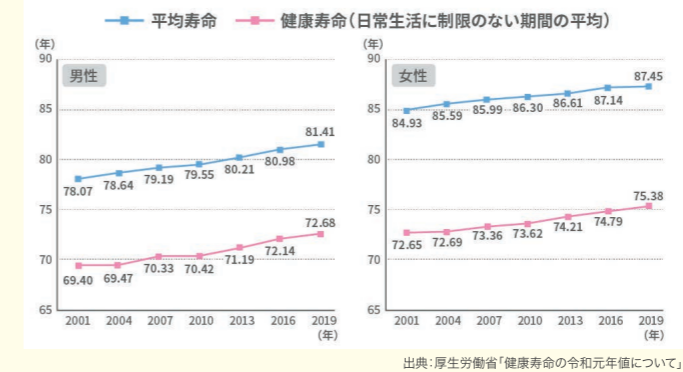


今日や明日の健康も、生涯にわたる健康も、どちらも大事だからこそ心配なのが病気のリスク。もし子宮頸がんや乳がんなどになった場合に、心配なのは治療費だけではありません。健康的に長生きするためには、どのような備えをすればいいのでしょうか。10年間の看護師経験を持つファイナンシャルプランナー、黒田ちはるさんに聞きました。

女性の平均寿命と健康寿命の差は12年

日本の女性は世界でも一、二を争うほど長寿と言われていますが、それだけ老後の蓄えが必要であることを意味しています。ここで注目したい数値が、日常生活を支障なく送れる「健康寿命」と「平均寿命」との差です。2019年における日本の女性の平均寿命は87.45歳なのに対し、健康寿命は75.38歳。その間には約12年の隔りがあります。

■平均寿命と健康寿命



その間は、医療や介護のための費用が多くなるのが予想されます。そのため、経済的に安心して老後を送るための備えが非常に大切となります。総務省の「家計調査年報(家計収支編)2022年」によると、65歳以上の夫婦のみの無職世帯が1か月に支出する金額は、税金などの非消費支出も含めて平均で26万8,508円。65歳から年金生活に入って2人とも90歳まで生きると仮定すれば、25年間の生活費は約8,055万円になります。

さらにここへ、子どもの結婚費用や住宅購入資金の援助、住宅のリフォーム費用といった不定期なイベントでの支出が加わります。これらの額と年金などの老後の収入を計算して、不足分に備えておく必要があるでしょう。

高額療養費制度の上限額は要チェック

健康づくりを心がける上で、女性特有の疾患を知っておくことも重要です。たとえば、子宮筋腫と子宮内膜症。子宮筋腫は小さなものも含めると、30歳以上の女性の20～30%にみられる腫瘍です。ともに女性ホルモンの影響で大きくなり、不妊の原因になることもあります。閉経の年齢まで長期的に病気と付き合う患者さんも少なくなく、1か月で数千円の薬でもトータルでみるとそれなりの負担となります。

甲状腺ホルモンが過剰に分泌されるバセドウ病も、20～30代の女

性に多い病気です。2年をめぐりに薬を飲んで治療し、費用は月に数千円程度です。しかし再発率が高く、薬が効かない場合は手術なども必要となってきます。

これらの病気を手術により治療する場合、費用は3割の自己負担で10万円台から20万円程度となるため、多くの方に高額療養費制度が適用されます。しかし、月々の自己負担の上限額は年齢と所得水準によって異なり、最大で20万円以上開きがあります。ご自身の自己負担の上限額がどれくらいになるかは事前に把握しておいたほうがよいでしょう。

■高額療養費制度と自己負担の上限額(69歳以下の場合)

高額療養費制度とは		
医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月(1日から末日まで)で上限額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度。自身が加入している公的医療保険に、高額療養費の支給申請書を提出または郵送することで支給が受けられる。病院などの領収書の添付を求められる場合もあり。		
〈69歳以下の方の上限額〉		
適用区分		ひと月の上限額(世帯ごと)
ア	年収約1,160万円～ 健保:標準報酬月額53万円以上 国保:旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000)×1%
イ	年収約770万円～約1,160万円 健保:標準報酬月額33万円～79万円 国保:旧ただし書き所得600万円～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
ウ	年収約370万円～約770万円 健保:標準報酬月額26万円～50万円 国保:旧ただし書き所得210万円～600万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%
エ	～年収約370万円 健保:標準報酬月額26万円以下 国保:旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税者	35,400円

※1つの医療機関等での自己負担(院外処方を含みます)では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担(69歳以下の場合には2万1千円以上が必要)を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。 出典:厚生労働省「高額療養費制度を利用される皆さまへ(平成30年8月診療分から)」

高額療養費制度の対象には、入院中の食費や差額ベッド代、先進医療にかかる費用などは含まれません。また、高額療養費の支給は、受診した月から少なくとも3か月程度かかります。その間の医療費は自己負担分の全額をいったん自分で支払う必要がありますが、「限度額適用認定証」を提示すれば、保険適用内の医療費の支払いを、自己負担限度額までにすることができます。窓口での立て替え払いをしなくて済むように、病気になったらご自身の加入している健康保険組合などで交付を受けておくとよいでしょう。

「女性の罹患率が高いがんとは？」
「病気に備えて、どれくらい貯蓄すべき？」
続きは **Rukuo Web** サイトへ！



地元勤務の
ろうきん職員がご紹介!

平成編

中央ろうきんエリア/ 1都7県のイチ押し! ロケ地巡り

私たちが魅了する珠玉の映画やドラマの数々。名シーンが生まれた場所を訪れると、物語の中に迷い込んだかのような気分を味わえます。そんな名作たちが生まれたロケ地を、中央ろうきんの職員が厳選してご紹介します。



©JAXA

つくば支店 塚田職員

JAXAの筑波宇宙センターは、子どもから大人まで楽しめる施設です。ガイド付き見学ツアー(※)もあるので、ぜひ行ってみてください!

映画 2012年5月公開(平成24年)
宇宙兄弟

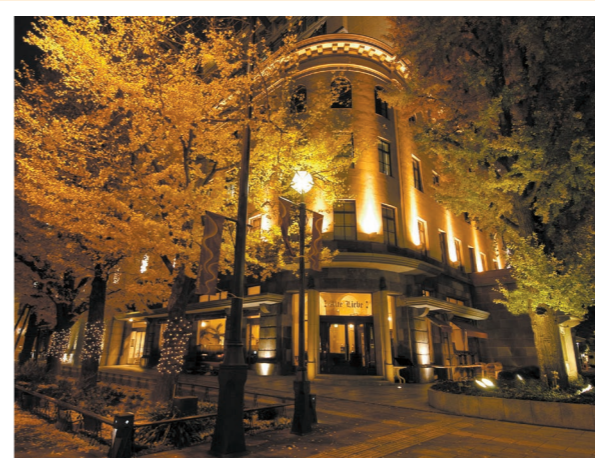
茨城県・つくば市

筑波宇宙センター

宇宙飛行士になる夢へと突き進む兄弟を描く人気漫画を、小栗旬&岡田将生で実写映画化した本作。物語の重要な舞台が、JAXA(宇宙航空研究開発機構)の筑波宇宙センター。作品同様に宇宙機の開発や宇宙飛行士の養成などが行われていて、映画の世界観がたっぴりと味わえます。正門に入ってすぐにはH-IIロケットの実機も。宇宙へ思いを馳せてみては。

【アクセス】茨城県つくば市千現2-1-1。最寄り駅はJR「荒川沖駅」またはつくばエクスプレス「つくば駅」。駅からはバスまたはタクシーをご利用ください。

※ガイド付き見学ツアーは、事前予約が必要(有料)。



横浜支店 安田職員

異国情緒溢れる横浜の一角で、美味しい食事と音楽の生演奏が楽しめるレストランです。素敵な空間なので、記念日などにおススメです!

ドラマ 2016年10月~12月放送(平成28年)
逃げるは恥だが役に立つ

神奈川県・横浜市

アルテリーベ 横浜本店

日本中に“逃げ恥”ブームを巻き起こした大ヒットドラマ。平匡(星野源)が、みくり(新垣結衣)にプロポーズした重要な場面に登場するのが、こちらのレストラン。料理も音楽も空間も、すべてが雰囲気たっぷり。本作での共演をきっかけに、おふたりが実際に結婚した縁起の良さもポイントです。ドラマと同じく、象の鼻パークの「ゾウの像」での待ち合わせもアリですね。

【アクセス】神奈川県横浜市中区日本大通り11 横浜情報文化センター1F。最寄り駅はみなとみらい線「日本大通り駅」。またはJR/横浜市営地下鉄「関内駅」から徒歩7分。

栃木県・宇都宮市

映画 2014年9月公開(平成26年)
るろうに剣心 伝説の最期編

若竹の杜 若山農場

主人公・剣心を演じた佐藤健の息もつかせぬアクションシーンが見どころの大ヒット映画シリーズ。剣心が師匠と修業をした金色の竹林がこちらにある金明孟宗竹林です。非日常体験を楽しめる竹林はもちろん、カフェも併設されています。ドラマ『パリピ孔明』や映画『キングダム』、北野武監督の『首』など、印象的な竹林シーンの多くがこの場所で撮影されています。

【アクセス】栃木県宇都宮市宝木本町2018。最寄り駅はJR「宇都宮駅」。駅からはバスまたはタクシーをご利用ください。



宇都宮支店 立川職員

広大な竹林に一歩足を踏み入ると、ゆったりとした時間が流れ、笹鳴りの音に癒やされます。竹の器で飲めるお抹茶やライトアップされた幻想的な夜の竹林もおススメです!

埼玉県・春日部市

映画 2019年2月公開(平成31年)
翔んで埼玉

首都圏外郭放水路

埼玉への愛ある徹底的なディスリが話題を集め、続編も制作された人気作。映画のラストで、主人公たち率いる埼玉解放戦線の集結した場所が首都圏外郭放水路。地下神殿こと「調圧水槽」の大迫力は圧巻! 映像作品のほか、ネットでもたびたび話題となる場所です。訪れるだけで冒険気分を味わえるので、ロケ地巡り初心者でも安心です。

【アクセス】埼玉県春日部市上金崎720。最寄り駅は東武鉄道「南桜井駅」。駅からはバスまたはタクシーをご利用ください。※見学会は、事前予約が必要(有料)。



提供 国土交通省江戸川河川事務所

久喜支店 池上職員

首都圏を洪水から守る施設ですが、神秘的な地下神殿はドラマや映画のロケ地としても有名です。見学会(※)に参加するなら地下神殿コースがおススメです!



ドラマ 2020年1月～3月放送(令和2年)
ゆるキャン△

山梨県・身延町

浩庵キャンプ場

キャンプを満喫する女子高校生たちのゆるやかな日常を描き、キャンプブームの火付け役となった人気作。実写ドラマでは原作を可能な限り忠実に再現するため、ロケ地にもこだわりながら撮影したのだそう。第1話の冒頭でリン(福原遥)がソロキャンプを楽しむために訪れたキャンプ場もちろん実在！ 雄大な大自然は、思わず息をのむ美しさです。

【アクセス】山梨県南巨摩郡身延町中ノ倉2926。JR「甲斐常葉駅」から町営バスあり。車の場合は中央自動車道「河口湖IC」でおりて約25分。



富士吉田支店 武藤職員

富士山と本栖湖の両方が一望できる人気のキャンプ場です。千円札に描かれた絶景の富士山を見ることができます！



ドラマ 2023年1月～3月放送(令和5年)
ブラッシュアップライフ

千葉県・流山市

珈琲屋OB流山店

予想外のストーリー展開に大きな話題を集めた本作。徳を積むために人生をやり直す麻美(安藤サクラ)が友人たちと通ったレストラン「Trattoria Montagna」の外観がこちらのお店。美味しい自家焙煎珈琲の香りが漂う店内は、ログハウス造りで思わず長居したくなります。さらにメニューはどれもびっくりサイズ。お腹いっぱいになりますよ。

【アクセス】千葉県流山市加1-7-12。流鉄流山線「流山駅」から徒歩で10分。もしくはJR「南流山駅」からバスまたはタクシーをご利用ください。駐車場あり。



野田支店 熊島職員

コーヒーの豆は数種類から選ぶことができ、挽きたてを楽しめます。金魚鉢サイズのアイスティーは、ご家族や友人とシェアOK！ ちなみに、私は1人で飲み切りました。

感動の名場面が息づくロケ地。心揺さぶられる旅へ、いざ出発♪



ドラマ 2022年10月～12月放送(令和4年)
silent(サイレント)

東京都・目黒区

アネアカフェ松見坂

紬(川口春奈)と想(目黒蓮)が繰り広げる切なくも温かいオリジナルラブストーリーが、日本中に感動を巻き起こした本作。長い時を経て偶然再会した2人が、ふたたび向き合い始めるシーンに登場するお店は、ドリンク類以外にも、フードメニューも充実。ほっと一息つける空間は、普段使いしたくなる居心地の良さ。思い出の窓際の席で、主人公気分に浸れます。

【アクセス】東京都目黒区駒場1-16-7 エマール駒場1F。京王井の頭線「神泉駅」もしくは「駒場東大前駅」から徒歩で約10分。



渋谷支店 祐川職員

紬と想がたびたび訪れたカフェです。おしゃれで落ち着いた雰囲気のある店内は、ドラマのワンシーンを思い浮かべながらコーヒーを楽しむのにぴったりです！



ドラマ 2023年7月～9月放送(令和5年)
ハヤブサ消防団

群馬県・富岡市

妙義スカイパーク

池井戸潤の衝撃的な異色ミステリーを、中村倫也主演でドラマ化。物語の中心となる山間の集落「ハヤブサ地区」は、主に群馬県富岡市がロケ地となっています。ハヤブサ地区を見渡せる高台として、たびたびドラマ内でも登場した場所は、なんとパラグライダー専用エリア&スクール。雄大な自然を空から眺め、帰りに世界遺産の富岡製糸場を訪れるなんて旅もありかも。

【アクセス】群馬県富岡市妙義町菅原781-1。上信越自動車道「松井田妙義IC」をおりて約15分。



©1998 Tombi

富岡支店 横室職員

第1話で主人公の三馬太郎が大自然のエネルギーを感じて移住を決めた場所です。パラグライダーの名所であり、太郎が立ち尽くしていた場所から実際に飛び立つことができます。



私らしく
生きるための
お金の
はなし。

マネー情報サイト Rukuo

働くあなたの「いま」と「これから」を応援する「Rukuo」。
「Rukuo」の中には「贈る」という言葉が隠されています。
あなたに、家族に、大切な人の未来に役立つ情報を、心を込めてお贈りします。



コラム&レポート

マネーにまつわるさまざまなコラムを掲載中!

カテゴリ Category

年代別ライフ&
マネープラン

知っておきたい
マネーの知識

マネーレポート

トピックス Topics

2024年1月、
新NISA制度スタート!
改めて知っておきたい
「NISA」のこと

法改正でどう変わった?
男性も気になる?
育児休業中の「お金」のこと

意外と知らない!? 中央ろうきん3つのおトク

仕事もプライベートも毎日がんばるあなたに、
ぜひ知っておいてほしい3つのおトクポイントをお伝えします。

ATM手数料0円でおトク

手数料
キャッシュバック
サービス



低金利でおトク

ろうきん
カードローン
「マイプラン」

便利でおトク
ろうきんアプリ、
ろうきん
ダイレクト



マネー情報サイトRukuoは
R・Wプロジェクトにより運営しています。

R・Wプロジェクトとは?

「Rokin」と「Woman・Work・Wish・With・Widen」の
頭文字をとったR・Wプロジェクト。働く人がより豊
かな人生を歩めるよう金融面からサポートします。

- Woman ろうきん「女性」職員を中心とした活動を通じて
- Work 「働く」ひとの
- Wish 夢や豊かな生活の実現を「願い」、
- With 一人ひとりに「寄り添い」ながら、
- Widen ろうきんの輪を「拡げて」いきます。

マネー情報サイト
「Rukuo」は
こちら▶



中央ろうきんLINE 公式アカウント

お金に関するお役立ち情報、キャンペーン情報などをお届けしています。

「お友だち登録」方法

二次元コードから

LINEの友だち追加画面
で下記「二次元コード」
を読み取り、追加ボタ
ンをタップして登録。



友だち検索から

LINEアプリホーム画面
の「検索窓」に、「中央
ろうきん」と入力して検
索し、追加ボタンをタッ
プして登録。

【アカウント名】

中央ろうきん

ID検索から

LINEの友だち追加画
面で「検索」を選択のう
え「@chuorokin」と入
力して検索し、追加ボタ
ンをタップして登録。

【ID】

@chuorokin

※「LINE」は、LINEヤフー株式会社が提供するコミュニケーションアプリです。「LINE」のご利用設定は、お客様のご判断でお願いいたします。※中央ろうきん「LINE」公式アカウントの「お友だち登録」をするためには、お客様ご自身が「LINE」に登録する必要があります。※「LINE」を通じての個別のご返信はできかねますのでご了承ください。※「LINE」および「LINE」ロゴは、LINEヤフー株式会社の商標または登録商標です。※ご利用にあたってのご留意事項は、当金庫ホームページでご確認ください。