

教職員の 生涯設計



随想 | 親子のふれあい運動のすすめ
医学博士 タレント 佐藤 弘道

健康 | いつまでも元気に歩くために
変形性膝関節症の原因とその対処法
帝京大学整形外科学講座 教授 中川 匠

生きがい | 「路行かざれば到らず 事為さざれば成らず」
を座右の銘に、子ども・若者の育成のために
元公立小・中学校長
特定非営利活動法人シナプス40 代表理事 千葉 繁美

経済 | キャッシュレス決済どう使う？
マネーライター
ファイナンシャルプランナー 松岡 賢治



随想

Essay



医学博士
タレント

さとう ひろみち
佐藤 弘道

親子のふれあい運動のすすめ

今年度は新型コロナウイルスの影響で、今までとは全く違う生活を営むこととなり、多くの方がご苦勞をされています。ただ、マイナスなことばかりではありません。家の中で親子が一緒に過ごす時間が増えました。そんな中、私の所には、室内で親子が楽しく一緒にできる「運動あそび」の取材依頼も多くありました。

私は2015年3月、弘前大学大学院医学研究科博士課程を修了し、医学博士号を取得して世界初の「親子体操博士」になりました。親子で一緒に体を動かすと、子どもたちは楽しい動きを何度も繰り返すうちに、その動き自体が巧みな動きに変わり、運動能力が高まるのが分かりました。子どもにとって「経験と体験が大切」ということです。大人にとっても、子どもと一緒に体を動かすことで、柔軟性や筋力といった肉体面の向上と、精神面で「育児ストレス度の低下や抑うつ度の減少」、さらに「睡眠の質の向上」が見られました。親子が一緒に体を動かすと肉体面と精神面が向上し、健康に良い影響を与えるのです。その結果、健全な親が増えることでモンスターペアレンツや児童虐待も少なくなり、心も体も健康であれば、日本が抱える少子化問題にも一手打つことができます。

教育は「家庭教育・学校教育・社会教育」です。このバランスを保つことが難しくなっているように感じます。しかし、一番大切なのは「健康教育」ではないでしょうか。

日本には「健康三原則」があります。「運動・栄養・睡眠」です。人間は健康でいるために体を動かして、バランスの良い食事をして、ぐっすり眠る必要があ

ります。運動不足になると健康になれません。食べ過ぎても、食べなくても健康になれません。睡眠時間が短かったり、長過ぎたりしても健康にはなれないのです。全て「バランス」が大事なのです。そのバランスを保つには「生活習慣」を見直すことです。生活習慣は何度も繰り返すことがポイントです。そうすれば自然と「習慣化」されます。

私は「親子体操」を通じて、健康寿命を平均寿命に近づけることを目標に運動指導をしています。子どもをターゲットにしているように思われることが多くありますが、実は子どもを通じて親の健康度を上げることが目標にしています。なぜなら、病気は10年後に発症する可能性が高いからです。「生活習慣病」の発症を遅らせるには、若い世代の親の健康管理が大切になります。「肥満～メタボリックシンドローム～生活習慣病」という流れは、実は10年前に始まっているのです。

子どもたちは「あそび」を通じて、体を動かすことが好きになり運動習慣を身につけ、親は子どもと一緒に体を動かすことで、育児ストレス度や抑うつ度が軽減され、睡眠の質が上がり、生活習慣病の予防にもなります。健康度を上げて、10年後生活習慣病にならないように、ぜひご家族一緒に体を動かすことをおすすめします。



「路行かざれば
到らず 事為さ
ざれば成らず」
を座右の銘に、
子ども・若者の育成
のために

茄子は昔から縁起のいい植物として人気が高く、願い事をかなえるとして、茄子の柄を入れた着物や手拭いとして染められてきました。36年間の教職退職時に大正デモクラシーの立役者吉野作造の「路行かざれば到らず 事為さざれば成らず」の言葉と、あたかも足跡と思わせる茄子の江戸柄に茄子紺で本染した手拭いをお世話になった方々にお配りしました。今も活動拠点にタペストリーにして眺めています。

社会教育畑を歩んできたわけではないですが、子ども・若者の育成を主目的とするNPO法人を設立し活動しています。その取り組みを紹介します。



元公立小・中学校長
特定非営利活動法人シナプス40
代表理事

ちば しげみ
千葉 繁美

1

設立に至るまでの経緯

宮城県大崎市は東日本大震災の内陸部での最大被害地です。被災数年後には、沿岸部を「被災地」と呼ぶようになり、このことに違和感をもちつつ、「ヒト・モノ・カネ」が投入されてきた沿岸部と内陸部では将来、差異が生じるであろうという危機意識をもっていました。定年退職後に、かつての教え子のPTA役員や退職・現職の教員に声を掛けて「人づくりは地域づくり」を念頭に、子どもの学びの支援および子育て支援、ならびに人材育成プランの普及活動のために、任意団体を発足させました。

さらに、今どきの子ども・若者を取り巻く環境や問題を市民が知る機会をつくり、子ども・若者の成長を応援育て、一人ひとりを包摂する社会を目指すために何が必要かを考え実践するきっかけづくりをする団体として法人化しました。

「生まれた地域や家庭環境にかかわらず、能力を活かして社会的自立のできる子どもをつくることは成熟した社会が為すべきこと」を理念に掲げ、誰もがもっている神経細胞を結合するシナプスのように、子どもを中心として「学校」「家庭」「地域・企業等」「行政」をつなぐ役目として、私たちの団体が機能すること



を託したロゴマークにしています。

2

子ども・若者の成長を 地域で見守る活動の内容

活動6年目に入り発足当初よりも事業が広がっています。子ども・若者を中心に子育て世代の大人までをターゲットとしてSDGs*の17の目標のうち、目標1「貧困をなくそう」、目標4「良質な教育を」を活動の基軸にして、次の六つの事業領域を展開しています。

- 1 小中高校生のキャリア教育の普及・啓発・開発
- 2 若者の社会参画支援
- 3 子どもの学び支援
- 4 教育関係者ブラッシュアップの支援
- 5 子ども・子育て支援
- 6 住みよいまちづくり支援

それぞれの事業領域が連関した事業展開をしています。ここでは、その一部を紹介しましょう。

* Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)の略称

○事業領域 2 若者の社会参画支援

2023年までに、域内の子ども・若者が社会貢献活動をする時に必要とされる活動資金を提供する「子ども駄菓子屋ファンド」の創設に向けた活動です。事業領域5の子ども・子育て支援の事業で実施している「子ども駄菓子屋プロジェクト」に参加した中学生や高校生のボランティアグループが成長とともに次の世代に継承し、段階的にかつ発展的な課題に取り組めるよう、その仕組みをつくっています。地域の課題にふれ、解決の方向性を見出し実践することで市民性を醸成しながら、次世代のまちづくりリーダーを育成することを目指しています。

○事業領域 3 子どもの学び支援

会員やボランティアの協力を得て、2017年から「志誠塾『おおさき寺子屋』」を開設し、相対的な貧困状態に置かれている子どもの学び直しの支援活動をしています。また、公的相談機関がクローズしている時間帯に相談を受け付ける「OffTime カウンセリング事業」として、電話・面接相談を行っています。

○事業領域 4 教育関係者ブラッシュアップの支援

団体発足前から、現職教員の会員や非会員が、勤務時間外に月1回定例会で集まって、「ライオンズクエスト教育プログラム」の指導法や授業実践の発表・討議、さらには講師を招聘（しょうへい）したワークショップを開催してきました。それと並行し、ライオンズクエストの勉強会の正式発足後の活動の在り方を検討してきました。

現在2021年3月発足に向けて、「みやぎクエストフォーラム」の開設の準備を進めています。現職教員の多忙や働き方改革、それに追い討ちをかけるようにコロナ禍で一堂に会することの難しさから、リモートによる会議やクラウドによる情報共有のプラットフォームを提供するためです。「みやぎ」という名称は、宮城から全国に発信するという意味で会員を宮城県内に限定することなく、また教員という枠も取り、子どもの健全育成にかかわるライオンズクエストワークショップを修了した人が会員になれば、ライオンズクエストの情報共有や指導力を磨く場となることを目指しています。

○事業領域 5 子ども・子育て支援

市内の小学4～6年生が仲間づくりや社会貢献を通じて自尊感情を醸成する体験型プログラム「子ども駄菓子屋プロジェクト」に6年間で延べ56人が参加してきました。協賛団体から提供された資金を活用しながら駄菓子屋を営みます。活動の最終では、事前にエントリーをした活動資金に困っている団体の活動内容のプレゼンテーションを

聞いた子どもたちが、売上金をどの団体にどれだけ寄附するかを決めて、活動資金を寄附しています。

○事業領域 6 住みよいまちづくり支援

事業領域3と5に参加した中高生自らが献立・食材調達・調理・接客・会計までしながら、幼児からシニアまで集まる居場所「中高生が提供する『One コインカフェ』」を月1回開催してきました。大人が提供する子ども食堂ではなく、中高生が提供するということに特徴があります。

3 活動の成果

「誰かから受けた親切を誰かにお返し」をする“ペイ・フォワード”の考えをあらゆる活動の念頭に入れて実践しています。この活動が認められ「子ども駄菓子屋プロジェクト」に参加した中学生や高校生のボランティアグループは、第22・23・24回ボランティア・スピリット・アワード中学生部門北海道・東北ブロック賞を3年連続受賞し、確実に子どもたちは育ってきています。

4 困難を好機に

コロナ禍では事業の変更を余儀なくされましたが、困難な状況ほど好機と捉えるようにしています。

One コインカフェが開催できないことの代替として始めた地域の疲弊した飲食店からお弁当を買い取り、無料でひとり親家庭にお届けをする事業では、子どもの置かれている状況が見え、次の事業展開のヒントになりました。また、プログラミング教育が始まった小学校の地域学校協働活動として、シニア「もくもぐプログラミングクラブ」の創設に向けて会員とも話し合っています。



特定非営利活動法人シナプス 40 Facebook
<http://www.facebook.com/synapse40>



健康

Health



1 はじめに

中高齢者の膝の痛みの原因となる疾患・外傷のうち、最も頻度が高いのが変形性膝関節症です。初期では膝関節の痛み、腫れ、こわばり感などの症状があり、朝起きたときやしばらく座っていて歩き出したときに感じる痛みが特徴的です。病気が進行すると、O脚変形などの関節の変形が明らかになり、関節の動きにも制限が生じて正座、しゃがみ込みなどが困難になります。疼痛（とうつう）も強くなり、膝に大きな負担のかかる階段昇降などに支障を来し、さらに重症になると長距離歩行ができなくなり生活の質が大きく低下します。変形性膝関節症は誰にでも起こりうるありふれた病気であり、加齢とともにその頻度は増加し、男性よりも女性に多く生じます。わが国で行われた疫学調査によると、70歳代女性で約7割、80歳代女性では約8割もの高い頻度で、X線検査で変形性膝関節症の変化が見られました。医療が進化し長寿を全うする人が増えた現在、この病気による社会的損失は大きく無視できない問題であるといえます。

いつまでも元気に歩くために 変形性 膝関節症の 原因とその対処法

中高齢者の膝の痛みの原因となる病気のうち、最も頻度が高いのが変形性膝（ひざ）関節症です。変形性膝関節症は誰にでも起こりうる病気であり、加齢とともにその頻度は増加します。病気が進行すると歩行などの日常生活動作が困難になり、ロコモティブシンドロームにもつながり社会的損失は小さくありません。この病気に伴う膝痛に対しては、足上げ体操などの運動療法や減量が有効です。運動器の健康を保つためには若いうちから運動を習慣づけることが大事です。

2 高齢社会と変形性膝関節症

高齢社会の到来に伴い変形性膝関節症による膝関節痛に悩まされている患者さんの数が増加してきています。変形性膝関節症それ自体は命にかかわる疾患ではありませんが、膝関節の痛みによる移動能力の低下により患者さんのQOL（生活の質）は著しく低下し、社会的損失も大きく無視できません。「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」をロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼び、ロコモが進行すると生活の自立に支障が生じ、介護が必要になる高齢者も少なくありません。変形性膝関節症は腰椎変性疾患と並んで、ロコモの要因となる疾患です。変形性膝関節症の患者さんは中高齢者を中心にとっても多く、その症状や患者さんに与える影響はさまざまです。長時間歩いた後に膝に軽い違和感があるだけでほとんど日常生活に支障がない人から、膝が変形して短距離の歩行にも支障



帝京大学整形外科学講座
教授

なかがわ たくみ

中川 匠

が生じる重症の人までいます。重症になると日常生活における移動能力が低下し、ロコモになるばかりではなく、介護が必要な危険性も高まり大きな社会的負担につながります。人口構成の高齢化に伴い、変形性膝関節症の患者さんの数が増えてきていることから、変形性膝関節症の病態、治療、予防に関する多くの研究が世界中で行われています。

3 変形性膝関節症とは

変形性膝関節症は「関節軟骨とその土台になっている骨の変性が生じ、骨の増殖性変化を伴い、これらの組織の破綻により疼痛や関節の拘縮（こうしゅく）が引き起こされる」と教科書的には定義されます。一般人にはとても理解しにくい表現ですが、分かりやすく言い換えれば「関節軟骨が加齢に伴って変性し、徐々に擦り減り、関節軟骨のショックアブソーバー（クッション）としての機能が損なわれます。関節にかかる衝撃を和らげる軟骨のクッションとしての機能が損なわれると、軟骨の土台になっている軟骨下骨をはじめとした骨に大きな負荷がかかり、骨の変形も生じる病態です。」となります。膝関節は荷重関節*であり、**内側コンパートメント**と**外側コンパートメント**（図2左側参照）の二つの部位でバランスよく体重を支えています。日本人では多くの場合内側コンパートメントの関節

図1 O脚変形



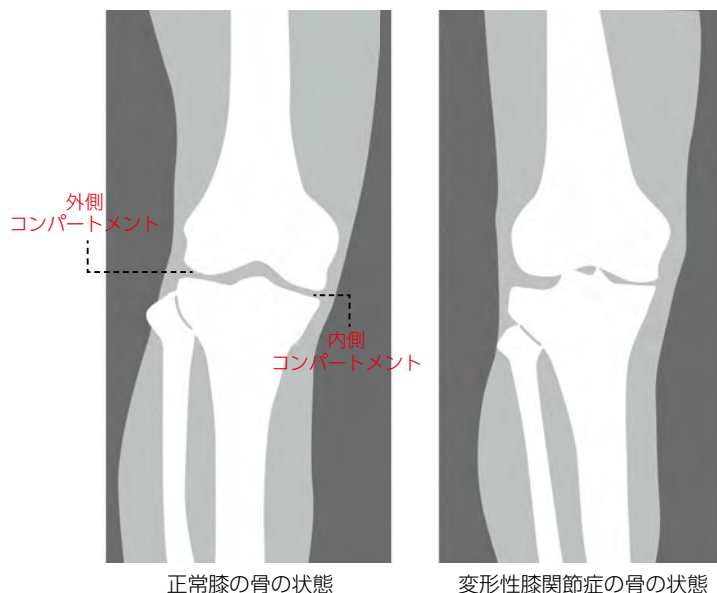
軟骨の摩耗が生じます。したがって変形性膝関節症が進行すると、膝関節の内反変形いわゆるO脚変形（図1）になる場合が多く、進行した変形性膝関節症では歩いている姿を観察するだけで診断がつくことがあります。

*関節の中でも体重のかかる関節（股関節、膝関節、足関節など）

4 変形性膝関節症は女性に多く生じる

わが国で行われた大規模住民健診「ROADプロジェクト」のデータによると、立位X線撮影で関節軟骨が明らかに擦り減っている所見がみられた変形性膝関節症の人は、40歳以上の男性で42%、女性で62%であることが明らかになり、2009年の時点で全国に約2530万人もの多くの患者さんがいることが推定されました。X線画像で関節の隙間が狭くなった所見（図2）がある人すべてに膝痛などの症状があるわけではありませんが、有病率は男女とも年齢とともに上昇することも明らかになりました。この疫学調査をもとに考えると、高齢化が進行すると予測されているわが国では、今後さらに患者数が増加すると推定されます。特に女性で有病率が高く、70歳代の女性では約70%、80歳代の女性では約80%もの高頻度にX線画像上の変化がみられました。このデータから、変形性膝関節症は非常にありふれた誰にでも起こりうる疾患であるということがいえます。

図2



正常膝の骨の状態

変形性膝関節症の骨の状態



5

肥満は変形性膝関節症の危険因子である

膝関節は体重を支えるいわゆる荷重関節であり、肥満は変形性膝関節症の危険因子であることはこれまで世界中で行われた多くの研究で明らかにされてきました。日常生活動作で膝関節にどれくらいの負荷がかかるのかに関しては、以前から生体力学的手法を用いて推定されてきました。

近年、関節にかかる応力を体外から直接測定可能な人工膝関節を設置した患者さんを対象にして、日常生活動作において膝にどれくらい負荷がかかるのかに関して直接測定した研究が報告されました。それによると、両足で静止して立っているだけで片方の膝には体重の約 1.07 倍の力がかかることが判明しました。体重が 60kg の人であれば、両足立ちのときに片方の膝に 30kg の力がかかると想像されますが、実際には体重を支えるだけではなく、膝関節の上下をまたいで走行する大腿（だいたい）四頭筋、ハムストリング、下腿三頭筋などの筋肉が収縮するために、片方の膝には約 64.2kg の負荷がかかっていることとなります。

この解析によると歩行時は体重の約 2.61 倍、片脚立位では約 2.59 倍の力が膝にかかっていました。日常生活動作の中では階段昇降時に最も多くの力がかかり、上るときには約 3.16 倍、下りるときには約 3.46 倍もの負荷がかかることが明らかになりました。体重が 10kg 増加すると、階段を下りるときに膝にかかる負荷は約 34.6kg も増えることとなります。このような研究結果からも肥満は変形性膝関節症の危険因子であることが理解できると思います。一方で、非荷重関節である手指の関節の変形性関節症（手指第一関節の変形はヘバーデン結節とも呼ばれます）も、肥満症の人では高率に生じることも報告されており、脂肪組織から分泌される液性因子が軟骨代謝に悪影響する可能性も考えられています。

6

変形性膝関節症の症状

変形性膝関節症では関節軟骨の摩耗が起きるほかに、擦り減った軟骨の破片などが原因で関節に炎症や熱感が生じたり水がたまって痛みが引き起こされます。関節炎が生じると、関節が熱をもって腫れる、水がたまる、じっとしていてもずきずきうずくような痛みが生じるなどの症状がみられます。一度関節炎が生じると、多くの場合、なかなか炎症が落ち着きにくいので、辛抱強く対応する必要があります。軟骨が擦り減って骨に大きな衝撃が加わると、軟骨下骨が正常よりも硬くなり、骨のどっぴり（骨棘：こつきよく）が関節の辺縁にできたりします。骨棘が膝周囲の靭帯（じんたい）や関節包とぶつかり合うと、疼痛が生じるばかりでなく関節の可動域制限が生じます。病気が進行すると多くの人で膝がピンと伸ばせなくなり、正座もできなくなります。

初期の変形性膝関節症では、朝起きて動かし始めたときなどの動かし始めの痛みが特徴的であり、しばらく歩行すると痛みが改善します。また、膝に大きな負荷がかかる階段を下りるときの痛みなどが特徴的です。病気が進行すると、平地歩行でも痛みを伴い移動能力が低下し ADL（日常生活動作）に大きく支障を来します。歩行したときなどの運動時痛が特徴的ですが、夜間痛などの安静時にも痛みが生じることもあります。

7

変形性膝関節症による膝痛の対処法

風邪などを引いたときは体力を回復させて感染が治るために安静が勧められます。胃腸の調子が悪いときは、食事を控えて消化管を休めることが推奨されます。このように一般に病気が回復するためには安静が勧められますが、慢性の運動器の病気の場合、安静にしているだけでは症状は改善しません。安静にしていると筋肉の衰えや関節の動きが悪くなるなどのいわゆる廃

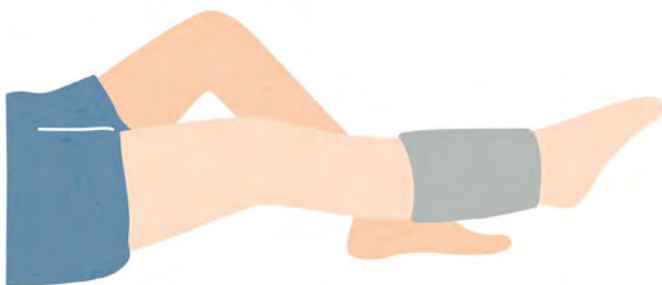
用症候群を来し、さらなる運動器機能の低下が引き起こされます。変形性膝関節症でも同様であり、膝痛の改善には膝に大きな負担のかからない運動から始めるのが重要です。運動療法が膝痛の改善に有効なことはこれまでも多くの研究から明らかにされており、膝痛のある患者さんすべての人に行うことが推奨されています。

具体的には、仰向けになり膝を伸展位に保持した状態で、下肢全体をかかとが床から10cm程度の高さまでゆっくりと上げ5秒間保持する足上げ体操を、1セット20回を目安に1日3セットを目標に行います(図3)。このような体操を行って歩行時に痛みを感じなくなったら、平地歩行や自転車こぎなどを行うことが勧められます。平地歩行が疼痛で困難な場合は水中歩行が有効であり、水中では浮力が働くため膝への負荷を減らしながら運動することができます。多くの患者さんで関節の動く範囲に制限が生じており、入浴などで膝を温めた後にストレッチを行うこともお勧めです。太ももの裏側にあるハムストリングという筋肉が短縮していると、膝をピンと伸ばすことができなくなり、歩き方が悪くなります。この筋肉のストレッチを行うことにより歩き方が良くなることが期待できます。

運動療法以外に行うことが推奨されるのは減量です。膝は体重を支える荷重関節であり、肥満の患者さんでは膝にかかる負荷は大きく、減量することで膝の痛みが改善することが明らかにされています。

このように膝痛の対処法の基本は運動と減量であり、安静にしているだけでは症状が改善しないことを肝に銘じる必要があります。運動療法や減量を行っても、膝痛が改善しない場合は整形外科を受診することが勧められます。

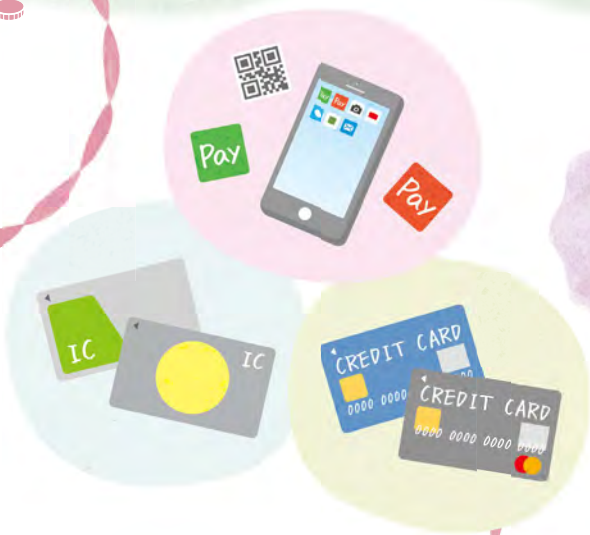
図3 足上げ体操



§ おわりに

変形性膝関節症は中高齢者に高頻度に見られる運動器の変性疾患であり、女性に多く発生し、膝痛を引き起こす大きな原因となる病気です。今後、高齢社会が進むにつれて患者数は増加することが予想され、この疾患に伴う移動能力・ADLの低下は健康寿命の短縮につながり、現在よりも大きな社会的な問題になると考えられます。膝痛に対しては足上げ体操やウォーキングなどの運動療法が有効であり、肥満の患者さんでは減量することが強く推奨されます。運動器の健康を保つためには、若いうちから運動習慣を身につけることが重要です。





1 キャッシュレス決済の 主な種類と特徴

●利用可能な店舗数はクレジットカードがトップ

まず、使える店舗数は、キャッシュレス決済としての歴史が古く、最も普及しているクレジットカードがトップです。国内およそ700万店舗で利用が可能です。そして、実はクレジットカードとほぼ同じ店舗で使えるのがデビットカードです。

現在主流となっているデビットカードには、『VISA』や『Mastercard』などの国際ブランドが搭載されており、クレジットカードと同じように支払いができます。利用代金が後払いとなるクレジットカードと異なるのは、支払いをした時点で登録している銀行口座から代金が引き落とされる点。最近では、デビットカードとしても使える銀行のキャッシュカードが各行から発行されており、利便性がアップしています。

電子マネーは、『Suica』や『PASMO』など交通機関で使えるものは日常生活で不可欠といえる存在ですが、コンビニや大手チェーン店などを除いた一般の店舗では、まだ普及しているとは言い難い面があります。スマホアプリは、店舗では電子マネーと同じように使える機能があり、店舗数は電子マネー並みといえるでしょう。

●デビットカードでもポイントが還元される

キャッシュレス決済をすると、利用金額に応じて特定のポイントが付きます。利用金額100円ごとに1円分のポイントが付く場合、ポイントの還元率は1%となります。つまり、ポイント還元率が高いほどお得な決済方法となります。

おそらく、いちばんお得なのはスマホアプリだと思っている人が多いでしょう。しかし、それは誤解です。スマホアプリのポイント還元率はほぼ0.5%の横並びで、クレジットカードや電子マネーと変わりません。ここ数年、ポイント還元率が1%というクレジットカードが増えているので、そうしたカードと比べると、スマホアプリのお得度は低いといえます。デビットカードにもポイントが還元されるタイプが増えており、中には、『楽天銀行デビットカード』のように1%還元のカードもあります。

●スマホアプリはダウンロードすればすぐに利用可能

支払限度額は、ユーザーの属性により変わりますが、基本的にはクレジットカードの上限が最も高くなります。た

キャッシュレス 決済 どう使う？

英語の「キャッシュレス」は「現金のいらない」という意味です。つまり、「キャッシュレス決済」は「現金を使わない支払い」になります。具体的には、すでに生活に定着しているクレジットカードや電子マネーに加え、ここ数年、話題となったQRコードやバーコードを使うスマホアプリなど、さまざまな種類があります。

最も広い意味では、各種の商品券やポイントカードも含まれますが、ここではクレジットカード、電子マネー、デビットカード、スマホアプリの四つに絞って、比較をしながらそれぞれの特徴を紹介していきます。

マネーライター
ファイナンシャルプランナー

まつおか けんじ
松岡 賢治



だし、スマホアプリは、クレジットカードで支払いをすることができるので、ほぼ同じといえます。電子マネーは5万円程度となっており、高額決済には向きません。デビットカードは利用代金が銀行口座から引き落とされるため、銀行口座の残高が上限です。キャッシュレス決済の使い過ぎが心配な人は、家計の管理もしやすいのでここは逆にメリットになるでしょう。

また、利用可能な条件は、アプリをダウンロードして登

録をすれば準備が完了するスマホアプリが最も手軽に始められます。その次に簡単なのは電子マネー。コンビニやスーパーの店頭、あるいは駅の窓口で申し込みをすればその場でカードが受け取れます。クレジットカードやデビットカードの発行には、申し込みからカードが郵送されるまで数日はかかります。クレジットカードの場合、審査をクリアしなければ発行されないこともあります。表1にキャッシュレス決済の種類と特徴をまとめておきます。

表1 キャッシュレス決済の種類と特徴

	クレジットカード	電子マネー	デビットカード	スマホアプリ
利用可能店舗	国内では約700万店。海外でも利用可能	コンビニやドラッグストア、家電量販店などの大手チェーン店では使えるが、中小規模の小売店は少ない	「VISA」や「Mastercard」のマークが付いたカードはいずれかの加盟店で使える	電子マネーとの提携で拡大中。電子マネーと同程度
ポイント還元率	0.5～1%	0.5～1%	0～1.0%	0.5%
支払限度額	高額商品の購入でも利用可能	高額商品には不向きだが、日常生活の買い物には支障はない	登録している銀行口座の残高が上限。上限を超えて使う心配はなし	クレジットカード並みの限度額になりつつある
利用可能な条件	数日は必要。利用申込みをした後、カード会社の審査に通らないと発行されないことも	即日。クレジットカード機能が付いていないタイプはほぼ誰でも利用可能	クレジットカードとほぼ同じ手続きが必要	スマホにアプリをダウンロードして登録すれば、その場で利用可能

2 スマホアプリのお得な利用法

前述したように、スマホアプリの還元率はそれほど高いわけではありません。しかし、使い方によって還元率を大幅にアップさせることができます。そのやり方は、主に以下の三つです。

①スマホアプリの「ポイント二重取り」の方法

スマホアプリで決済をした代金を支払う方法について説明しておきます。大きく分けると、事前に銀行口座やコンビニのATMからチャージ（入金）をしておく方法と、登録したクレジットカードや銀行口座から、引き落としをしてもらう方法の二つがあります。この内、クレジットカードからの引き落としを選択すると、次のようにクレジットカードのポイント（チャージポイント）も合わせてもらうことができます。

例えば、ポイント還元率0.5%のスマホアプリで100円の買い物をした場合、この支払いを還元率1.0%のクレジ

ットカードで行なうと、合計1.5%の還元率となります。これが、いわゆる「ポイントの二重取り」です。ただし、この「ワザ」を使う際には注意が必要です。クレジットカードによって、ポイントが加算されるものと加算されないものが存在するからです。

NTTドコモのスマホアプリである『d払い』は、ほとんどのクレジットカードが登録可能ですが、ポイントが付与されるのは『dカード』か『dカード GOLD』のみとなっています。つまり、スマホアプリで二重取りをするなら、特定のクレジットカードと連携をさせておく必要があります。主なスマホアプリとポイントが付与されるクレジットカードの組み合わせを10ページの表2にまとめておきます。

②キャンペーンで還元率アップを狙う

スマホアプリが注目された要因は、ここ数年、各社が積極的に実施してきたキャンペーンです。2020年に入ると、高還元率の大盤振る舞いのキャンペーンはほとんど見られなくなりましたが、店舗や商品を限定した形でキャンペーンは継続して実施されています。KDDIの決済サービスである『au PAY』が毎月実施している『三太郎の日』などは、その代表例といえるでしょう。

こうしたキャンペーンは、現状、スマホアプリの独壇場となっていますので、各サービスのアプリやサイトでマメにチェックをして、見逃さないようにしてください。

③優遇制度の活用

スマホアプリには、各社で独自の優遇制度が設定されています。例えば、『d払い』の『dポイントスーパー還元プログラム』であれば、月間の利用金額や利用しているサービスなど、さまざまな条件をクリアすると最大で合計の還元率が7%に達します。

ただし、還元率を上げることが目的になってしまい、無駄な買い物をするのは本末転倒です。無理のない範囲でスマホアプリに集約して、還元率のアップを目指すべきです。

3 スマホアプリ選びの基本は携帯キャリア

一時期ほどではないものの、まだまだスマホアプリを運営する企業は数多くあります。その中から、どのサービスを選べばよいのでしょうか。答えはシンプルです。自分が利用しているスマホのキャリア（携帯電話事業者）が提供しているスマホアプリです。

これまで解説してきた内容からも分かるように、各キャリアは自社のスマホアプリのユーザーにさまざまなキャンペーンや優遇制度を用意しています。使えば使うほどお得になるというわけです。

なお、『Y!mobile(ワイモバイル)』（ソフトバンク）や『UQ

モバイル』（KDDI）、『LINE モバイル』（LINE モバイル）といったいわゆる格安スマホも、各キャリアのスマホアプリの優遇対象となっているので、ユーザーはそれぞれのスマホアプリを選ぶことをオススメします。

4 貯まったポイントは投資で増やせる

スマホアプリによる決済で貯まるポイントは、自動的に残高へ加算されるものが多く、そのまま買い物で使うことができます。毎月の携帯電話料金に充当することも可能です。注意するのは、ポイントの有効期限。キャンペーンなどで得られたポイントの中には、有効期限が短いものもあるので、小まめに使う方が無難です。

また、ポイントの使い道として最近注目されているのが「ポイント投資」です。文字どおり、ポイントで投資信託や株などの金融商品に投資するというサービスです。

株や投資信託などの金融商品にはリスクがあるので、当然、値動きによってポイントは増加したり減少したりすることになりますが、もともと「おまけ、として得られたもの。仮に金融商品の価格が下落して、ポイントが減ったとしても、大きな痛手にはなりません。それよりも、これまで投資に二の足を踏んでいた人には、投資や資産運用を経験する絶好の機会になると思われます。

現在、すべての携帯キャリアでポイント投資のサービスを提供しています。（表2参照）ポイントが金融商品

表2 スマホアプリのチャージポイントが付くクレジットカード

スマホアプリのサービス名	d払い	au PAY	PayPay	楽天ペイ
基本還元率	0.5%（※）	0.5%	0.5%	0.5%
チャージポイントが付くおまなカードと還元率	dカード（1.0%）	au PAY カード（1.0%）	Yahoo! JAPAN カード（1.0%）	楽天カード（1.0%）
付与されるポイントの種類	dポイント	Pontaポイント	PayPay決済ではPayPayボーナス、クレジットカードではTポイント	楽天スーパーポイント
ポイント投資サービス	SMBC日興証券の「日興フロッギー+ docomo」で株式を購入可能	auカブコム証券で投資信託を購入可能	Tポイントは、SBI証券で株式、SBIネオモバイル証券で投資信託をそれぞれ購入可能	楽天証券で株式と投資信託を購入可能

※ d払いはオンライン上では1.0%還元

の値動きに連動して増減をする疑似的な投資サービスから、実際に購入することができるものまで中身に多少の違いはありますが、期限などはなく、いずれも長期的な運用が可能となっています。

5 キャッシュレス決済を安全に使うために

2020年は、金融機関の口座から、オンラインを使って預金を不正に引き出すという事件が多発しました。スマホアプリの残高からも不正出金が見つかり、その結果、キャッシュレス決済全般の安全性への不安が高まりました。そこで、安全に使うための防衛策について説明をしましょう。

●紛失時の解決策は端末の「ロック」

まず、スマホを紛失したときは、パソコンやタブレット端末を使ってスマホを「ロック」することが大事です。iPhoneやAndroid端末は、パソコンなどから遠隔操作でロックをすると、他人がスマホを使うことはできません。携帯電話ショップでも手続きができますし、近くにショップがない、あるいは営業時間が過ぎている場合は、携帯電話会社のサポートセンターに連絡をして、ロックをしてもらいましょう。

万が一、ロックをする前に他人がスマホを操作しても大丈夫です。キャッシュレス決済を使用する際には、指紋認証などの本人確認が不可欠なので、他人が大きな金額をチャージしたり、支払いに使ったりすることはほぼ不可能です。この点はお財布よりも安全性は高いといえるでしょう。

●オンライン上の対策は利用履歴のチェック

一方、オンラインを使ったクレジットカードやスマホ決済の不正利用に関しては、個人の努力で防ぐのは非常に困難です。唯一とっていい可能な対策としては、早めに不正利用を把握するように努めることです。

実は、ここ数年、クレジットカードの不正利用の被害額は、年間で200億円を超えています。こうした被害があまり注目されてこなかった背景には、しっかりした補償制度があります。クレジットカードは、ユーザーが不正利用を把握した段階でカード会社に連絡をし、本人の

故意または重大な過失がないことが分かれば、カード会社に連絡した日から約60日前までさかのぼって被害の全額が補償されます。スマホアプリの不正利用についても、クレジットカードに準じた補償制度が整備されつつあります。

不正利用の把握は難しくはありません。クレジットカードやスマホアプリなら、利用履歴を簡単に確認できます。1週間に1度、週末にでも、不審な支払いや出金がないかのチェックを習慣にしていかがでしょうか。疑わしい履歴があれば、すぐにカード会社や運営会社に連絡をしてください。実際に不正利用されていても補償が受けられます。

6 金融サービスを担うスマホアプリ

●スマホひとつで決済から送金、出金も可能に

クレジットカード、デビットカード、電子マネー、スマホアプリは、すべてスマホに収納できます。スマホがあれば、それぞれのカードを持ち歩く必要はありません。そして、今後はスマホアプリの機能がますます拡充されていくと考えられます。

スマホアプリの便利な機能のひとつに「個人間送金」があります。銀行振込のように、インターネットを通じて個人同士でお金のやりとりができるサービスです。銀行振込にかかる手数料は不要で無料で行えます。近い将来、個人から法人への振り込みができるようになる予定で、そうなると企業間の大規模な送金以外は、スマホアプリが送金を担うようになるでしょう。

また、すでに一部のスマホアプリでは、残高を現金として出金できる機能がありますし、限定されてはいますが、給与振込を直接スマホアプリで行っている企業もあります。今後、こうしたサービスは広がっていくでしょう。

つまり、スマホアプリがあれば、個人が日常生活で利用する金融サービスがほとんど使えることとなります。携帯キャリア各社が継続的にキャンペーンや優遇制度を実施しているのは、そうした想定の下、なるべく多くのユーザーを獲得したいと考えているからです。数年後には、今よりもっと身近な存在になっているはずです。