

役所に

「知らない&ほったらかし」で
大損している人が続出中

申請しなないと

もらえない

おカネ

確定申告・
住宅リフォーム
子や孫の授業料・
スマホ購入費ほか

確定申告で国税局が賑わう時期は間もなく



新たにもらえるおカネも様々

「昨年11月に発表されて、始まったばかりの『住宅省エネ2024キャンペーン』をご存じでしょうか。まだあまり知られていないとは思いますが、経済産業省、国土交通省、環境省の3省が連携して家庭の省エネを推進するために、住宅の断熱性の向上などを支援する補助金制度です」(ファイナンシャルプランナーの風呂内亜矢氏)

その一つ。家庭用燃料電池「エネファーム」を取り付けると、1台18万〜20万円、再生可能エネルギーを活用した給湯器「エコキュート」を取り付ける際には1台8万〜13万円まで補助金が出るというのだ。

また、先進的窓リノベ2024事業という事業では、それを超える金額がもらえる。

「自宅の窓を高性能の断熱窓などに交換すると、1戸につき最大200万円まで補助金が交付される

「そんなものにもまで補助金が出るの!」物価高騰で喜らしが一向にラクにならない今こそ、多様な分野で戦略的におカネを確保しよう。少し調べるだけでおカネは増え、家計の負担はグッと減るのだ。

ます。キャンペーンに事業登録されている施工業者を選ぶ必要がありますが、施工業者が代わって国に補助金を申請してくれます」(風呂内氏)

24年3月中下旬以降に、工事完了後に業者が

百万円の学費が無料に

交付申請してくれるのだ。注意したいのが、工事完了時期。24年の補助金申請の期限は12月末までなので、それまでに工事が終わっている必要がある。資料調達の都合などで工期が延びる可能性もあり、年末近くに工事を検討するのは避けたい。

とくに今回の補助金は金額が大きいので、年末までに工事を完了させるには、今すぐ申し込んだほうがよいだろう。

このように、私たちが知らぬ間に国や役所が始めた「申請しないともらえないおカネ」はいくつもある。気づいたころには制度が変更されたり終了して、「申請できるなんて知らなかった……!」と、大損して後悔している人も多いのだ。

長らく税金を払い続けてきた国や自治体から少しでもおカネを取り戻し

たいなら、これから紹介する制度を利用してどんな申請していこう(次ページ以降の図表も参照)。

役所からもらえるおカネで、目下大きな話題となっているのは、24年4月から東京都で実施される高校の授業料の実質無償化だ。公立のみならず私立高校もタダになるなら、子や孫をどこに進学させるかを再検討する家

庭も急増するだろう。

「文科省が主導する高等学校等就学支援金制度により、これまで授業料の支援制度にあった世帯年収910万円未満という所得制限が撤廃されます。子供は社会全体で育てるものだという理念で、私立高校では新たに約9万9000人が支援の対象になるようです」(ファイナンシャルプランナーの岩城みずほ氏)

支援を受けるにはいずれも申請が必要となるが、申請開始の時期や方法についてはまだ決まっていない。つねに最新情報をチェックしたい。

法改正や新しい政策によって、私たちが役所からもらえるおカネは日々更新されている。

「昨年、自転車を購入する際のヘルメット着用が努力義務化されました。それに伴って、各自治体では購入しやすいように次々と補助金を交付しています。たとえば台

NEW! 最近始まった、申請すればもらえるおカネ

項目	対象となる人	最大でいくら得するか	使える制度(申請先)	ポイント
住まい・教育	リフォームで家の断熱性を高めたい	200万円	先進的窓リノベ2024事業(事業者、環境省)	登録事業者に依頼して、内窓を新設したりすると、補助金がもらえる。'23年11月～
	息子・娘夫婦に省エネ性の高い住宅を購入してもらいたい	100万円 (長期優良住宅)	子育てエコホーム支援事業(事業者、国土交通省)	登録事業者への発注が条件。リフォームの場合でも補助金がもらえる。'23年11月～
	子や孫の授業料を抑えたい	135万円 (東京都私立高校の例)	高等学校等就学支援金制度など(学校からの案内による)	保護者の都内在住を条件に、すべての高校の授業料を実質無償化する。'24年4月～
家計の支え	自転車用ヘルメットを購入したい	3000円 (東京都台東区の例)	自転車用ヘルメット購入費助成金(役所)	自治体によって異なるが、認証を満たしたものを購入すると助成される。'23年8月～
	スマホデビューしたい	2万円 (東京都文京区の例)	シニア世代スマホデビュー応援補助金(役所)	65歳以上で、初めてスマホを購入する人が対象。一部の自治体に限る。'22年10月～
	住民税が非課税or 収入が激減した	1世帯あたり 7万円	臨時特別給付金(役所)	'23年度の住民税が非課税の世帯が対象。自治体により申請方法は異なる。'22年4月～

東区では、割引券交付の電子申請を役所にしてから購入すると、最大で3000円の補助金がもらえます(風呂内氏)

自転車用ヘルメット購入補助事業では、自治体によって異なるが、対象店舗で購入すれば2000～3000円の補助が受けられるのだ。

コンビニや飲食店でのキャッシュレス決済が当たり前になり、災害時に情報収集をして命を守るためにも必要不可欠になったのが、スマートフォンである。

シニアの中には、使うのが面倒だし、やはり高額だからと、まだ持っていない人もいるだろう。

詐欺も害獣も助成で防ぐ

ここまで、始まったばかりの「申請しないともらえないおカネ」を見てきた。これ以外にも、もらうことを検討したいおカネを見ていこう。

そんな人に向けて、スマホ購入費を補助する自治体が増えてきた。

「たとえば文京区では、シニア世代スマホデビュー応援補助金として、65歳以上でスマホ本体を初めて購入する方に、最大2万円を出しています。自治体の申請書とスマホ購入確認書を記入のうえ、契約書や領収書、預金通帳などの写しを揃え、区役所の高齢福祉課の窓口もしくは郵送で申請しましょう(風呂内氏)」

自治体によって金額は異なるが、埼玉県秩父市では最大3万円まで補助金が出る。これを機にスマホデビューしてはいかがだろうか。

所に問い合わせしてほしい。医療・介護の分野では、人間ドック助成金が見逃せない。大田区では受診後に国保年金課に申請すると、8000円まで助成される。

またこんな耳寄り情報もある。補聴器などの購入費が支給される**補装具費支給制度**は障害者認定を受けた人が対象だが、その制度とは別に、障害者認定を受けていない人に対しても、補聴器購入費を助成する事業が全国で急増しているのだ。

都内でもたとえば港区では、医者から補聴器が必要と認められた60歳以上の人で、身体障害者手帳を持っていない人に対し、上限13万7000円を助成している(住民税が課税されている人は、上限6万8500円)。

目黒区では5万円、渋谷区では3万5000円など(ともに65歳以上が対象)、高額な補聴器に相応の金額がもらえるのだ。

役所から「もらえるおカネ」「取り戻せるおカネ」①

項目	対象となる人	最大でいくら得するか	使える制度(申請先)	ポイント
医療・介護	入院や手術で医療費支払いが多かった	月 5万7600円 を超えた分を支給(一般的な年金世帯)	高額療養費制度(市区町村、健康保険組合)	一度申請すれば、以降は自動振り込みになることも。自己負担額は世帯で合算可
	家族の医療費と介護費の負担が大きい	年 56万円 を超えた分を払い戻し(一般的な年金世帯)	高額介護合算療養費制度(市区町村、健康保険組合)	8月1日から翌年7月31日までの、医療保険と介護保険の自己負担の合算額が基準
	がんの治療中で、先進医療を利用したい	35万円 (神奈川県の場合)	重粒子線治療費助成制度(都道府県、市区町村)	全額自己負担となる先進医療の費用を補助。自治体によって金額に差がある
	人間ドックを受けたい	2万円 程度	人間ドック助成金(市区町村、健康保険組合)	受診病院の指定がある自治体が多い。オプションの検査は、対象外となることも
	補聴器を購入したい	購入費用の 9割	補装具費支給制度(市区町村、障害者相談センター)	自治体により、申請方法は異なる。自己負担の上限は3万7200円(一般世帯)
	働きながら介護をしている	月額 4万4400円 を超えた分(一般的な所得の人)	高額介護サービス費(市区町村)	働いている介護者が対象で、収入によって、取り戻せる金額には段階がある
	がんにかかり、今まで通りの働きができなくなった	99万3750円 (67歳以下で介護が必要な障害のある人)	障害年金(市区町村、年金事務所)	重篤な疾病が対象だが、機能維持のためのリハビリであれば認められるケースも
	特別な介護用具を購入した	購入費用の 9割 (東京都大田区の場合)	介護福祉用具購入助成(市区町村)	自治体によって内容が違うが、入浴補助用具などの購入が助成の対象となる
	介護を頑張った	年 12万円 (栃木県宇都宮市の場合)	家族介護慰労金(市区町村)	介護保険サービスなどを利用せずに、1年以上介護をしている同居家族が対象
	マッサージを受けたい	1枚 1000円 (千葉県市川市の場合)	はり・きゅう・マッサージの助成券(市区町村)	助成券を月1枚、あるいは年24枚までなど、自治体によって助成の内容は異なる
住まい	太陽光発電パネルを取り付けたい	45万円 (東京都既存住宅の場合)	太陽光発電設備補助金(都道府県、市区町村)	最大出力1kWあたりに対して、補助金の額が設定されている自治体が多い
	改築費は出せないが、地震は不安	50万円 (東京都練馬区の場合)	耐震シェルター助成(市区町村)	全面的な耐震補強をしなくても、1部屋など一部の補強だけでも補助金が出る

住まいの分野に目を向けてみよう。

ファイナンシャルプランナーの横川由理氏は、「意外なことに、侵入者を防ぐための防犯対策にも助成金が出るのです」と話し、こう続ける。

「中央区では、自宅に防犯性能の高い鍵をつけたら、窓を防犯ガラスに交換したりするだけでも助成金がもらえます。また、オレオレ詐欺のような電話を防止する機器を購入すると、特殊詐欺被害等防止機器購入費補助金がもらえる場合があります。愛知県豊田市では、電話の相手に警告音声を発し、通話中に自動的に通話内容を録音する機器を購入すると、最大7000円が補助されるんです」

自宅に侵入するのは人間だけとは限らない。最近では、クマやイノシシ、キョンなど害獣に悩まされる家も増えている。

そんな人に前出の風呂

役所から「もらえるおカネ」「取り戻せるおカネ」②

項目	対象となる人	最大でいくら得するか	使える制度(申請先)	ポイント
住まい	要介護認定を受けたので、リフォームしたい	→ 18万円	介護保険における住宅改修(市区町村)	手すりの取り付けなど、工事費の9割を助成。バリアフリー控除との併用可
	鳥獣対策をしたい	→ 15万円 (岡山県笠岡市の例)	農作物有害獣防止対策補助金(市区町村)	防護柵の原材料費の3分の2以内の額が補助される。半額が補助される自治体も
	庭木を植えた	→ 200万円 (東京都千代田区の例)	緑化助成金(市区町村)	自治体によって異なるが、東京都品川区では、ベランダ緑化なども対象になる
	生ごみ処理機を設置したい	→ 3万円 (埼玉県戸田市の例)	生ごみ処理機購入費補助金(市区町村)	自治体が指定する機器を購入する際に、補助を受けられる。購入前の申請が必要
	特殊詐欺対策をしたい	→ 8000円 (兵庫県神戸市の例)	特殊詐欺被害等防止機器購入費補助金(市区町村)	特殊詐欺対策機能が付いた固定電話機などを購入する際に、補助金ももらえる
	古い空き家を持っている	→ 100万円 (東京都荒川区の例)	空き家解体費補助(市区町村)	'81年5月31日以前に建築された家屋など、自治体によっていくつか条件がある
生きがい	息子・娘が賃貸住宅で子育てを始めた	月額 3万円 (最長5年間、東京都新宿区の例)	子育てファミリー世帯居住支援(市区町村)	賃貸住宅で子育てをする、親が対象。自治体によって、所得制限などがある
	介護のボランティアをした	年間 8000円 (大阪市の例)	介護支援ボランティアポイント事業(市区町村)	ボランティアをしてもらったポイントで、商品への交換や換金ができる自治体も
年金	男性は'61年4月1日、女性は'66年4月1日以前に生まれた人	月約 20万円 (報酬月額による)	特別支給の老齢厚生年金(年金事務所)	年金受給前でも、別途で受給可能。5年前の請求分まで、取り返すことができる
	配偶者がもらえる年金を増やしたい	→ 67万2380円 (65歳の妻が85歳まで受給)	振替加算(年金事務所)	受給資格は、被保険者期間が20年以上あり、'66年4月1日以前に生まれた人
家計の支え	生活の足しがほしい	→ 月額 5140円	年金生活者支援給付金制度(年金事務所)	65歳以上で、前年の年金収入などが77万8900円以下の人、非課税世帯が対象
	NHKの受信料を免除してもらいたい	→ 年間 2万1765円 (市町村民税非課税の場合)	受信料免除(市区町村、NHK)	精神失患や認知症などで、障害者手帳を持つ人がいる世帯なども対象となる

内氏がおススメするのは、害獣防護柵や鳥獣被害対策の補助制度だ。

「岡山県笠岡市では、1カ所あたり25m以上の防護柵を設置する場合、事前に役所に申請すれば、材料費の3分の2以内の金額(上限15万円)が補助されます。また群馬県太田市や神奈川県箱根町でも、鳥獣被害対策の防護柵設置に購入費の半額の補助金が出るんです」

1月19日に発表された'24年度の公的年金の支給額によると、国民年金は月に1750円(満額を支払っている場合)ほど増額されたが、物価が高騰しているため、年金生活者には依然として厳しい状況が続いている。ファイナンシャルプランナーの丸山晴美氏が語る。

「年金生活で困窮している方に知っておいてほしいのが、老齢年金生活者支援給付金です。65歳以上の老齢基礎年金受給者かつ非課税世帯で、前年の

II

年金暮らしの人もトクをする

公的年金収入とその他の所得との合計額が77万8900円以下の人であれば、月に5140円を上限とした給付金が、年金とは別に支給されます。満額を支払っていなくと

も月30000〜40000円ほどもらえます」

もちろん、この給付金も申請しないと受け取れない。過去にうっかり給付金の請求書をなくした人も、年金事務所に相談

して申請してみよう。

これらの制度について、国や役所はことさら喧伝しているわけではない。情報収集を怠らず、あなたの周りに眠っているおカネを掘り起こそう。

確定申告で税金が戻る「意外な事例」

「自宅を購入したときの住宅ローン控除については、ほとんどの人が忘れることなく確定申告で申請しています。ですが、

今年も確定申告の時期が近付いてきた（2月16日〜3月15日）。

自宅をリフォームするために資金を借りても、住宅ローン控除が申請できることを知らない方は多いんです。自宅をバリアフリー化したり、耐震補強することを検討しているシニア世代の方は、こまめに調べましょう。申請しなければ大きな損をしてしまいます」（税理士の板倉京氏）

会社員や公務員などで年収2000万円を超える人や個人事業主、公的年金収入が400万円を超える人など、確定申告の義務がある人にとって

は恒例行事だろう。他方、それ以外の人は「自分には関係ない」と気にも留めていないに違いない。だが、板倉氏が述べた住宅ローン控除のように、確定申告をしな

あるのだ。年に400万円以下の年金生活をしている人でも、確定申告をすれば年金から引かれた所得税が還付される。その一つの

ふるさと納税の申告も忘れずに

例が雑損控除である。

前出の丸山氏が語る。

「元日の能登半島地震はもちろんですが、台風や豪雨などで屋根やひさしなどが壊れた場合に活用したいのが、雑損控除です。災害や盗難のほか、シロアリの被害に遭ったときも、確定申告で申請できるんです」

雑損控除は、日常生活に必要な住宅や家財、衣服、現金などが対象となる。壊れたり使えなくなったものを修理する費用などが災害関連支出として申告できるのだ。

ただし、時価30万円超の骨董品や貴金属、別荘などは日常生活に必要ではない資産とみなされるので対象外、振り込め詐欺や恐喝による被害も対象外だ。

実際にはどのくらいトクをするのか。前出の板倉氏にモデルケースをもとに算出してもらった。

■年金収入300万円の70歳独身男性が、地震で

家財の損壊など100万円の被害を受けた

この男性の場合は年金収入が400万円を超えていないので、確定申告する必要はない。だが、地震保険が適用されたとしても、確定申告をしたほうが良いという。

「仮に地震保険で保険金が30万円ほど支払われるとすれば、残りの被害額70万円を雑損控除として申告できます。計算してみると、控除を申告しない場合の所得税が6万1000円かかるのに対して、申告する場合は3万5500円なので、差額の2万5500円が還付されることとなります」（板倉氏）

ただし、確定申告は前年の1月1日から12月31日までの1年間に生じた所得が対象となることに注意しよう。

今年の被害は2月から始まる確定申告では申告できず、来年の申告となる。もし昨年に災害や盗

役所に申請しないともらえないおカネ



確定申告で「取り戻せるおカネ」「減らせる税金」

項目	対象となる人	最大でいくら得するか	使える制度	ポイント
医療	医療機関に頻繁に通った	28万5000円 (所得税率5%の人の場合)	医療費控除	年間10万円を超えた分が、控除の対象となる(上限200万円)。領収書は5年間保管
	市販薬をたくさん購入した	1万3200円 (所得税率5%の人の場合)	セルフメディケーション税制	医療費控除の特例で、1万2000円を超えた分が控除の対象となる(上限8万8000円)
住まい	耐震リフォームをした	25万円 の控除	住宅耐震改修特別控除	'81年5月31日以前に建築された家屋が対象で、耐震改修した費用の10%が控除される
	バリアフリー改修工事をした	20万円 の控除	住宅特定改修特別税額控除	要介護者などが居住する住宅の、バリアフリー改修にかかった工事費用の10%を控除
	ローンで家をリフォームした	35万円 の控除 (長期優良住宅などの購入の場合)	住宅借入金等特別控除	購入だけでなくリフォームも対象で、年末の住宅ローン残高の0.7%が10年間控除される
	地震で自宅が倒壊した	所得税全額免除 (総所得金額500万円以下)	災害減免法	保険金などの補填額を引いた損失額が、時価額の2分の1以上の住宅・家財に限られる
	火災で家が燃えた	差引損失額-総所得金額等の10% を控除	雑損控除	地震や落雷などの自然災害だけでなく、火災などの人為による異常な災害も対象になる
節税	ふるさと納税をした	総所得金額等の40% を上限に控除	寄附金控除	自治体への前年の寄附金額から2000円を引いた額が所得税・住民税について控除される
	マイホームで節税したい	2000万円 までの配偶者控除	夫婦間の居住用不動産の贈与	婚姻期間20年超の夫婦に認められる特例で、居住用不動産を贈与した場合に適用される
	息子・娘がリストラされた	10万円 の還付など	扶養控除	被扶養者に年齢制限はなく、一度扶養から外しても再び扶養家族にすることができる
	夫に先立たれた	27万円 の控除 (総所得金額500万円以下)	寡婦控除	夫が年金を受け取る前に亡くなった、あるいは離婚した場合に妻が受けられる
	株で儲かった	利益の配当等にかかる 配当所得の 10% を控除	配当控除	投資信託の収益分配金は、5%を控除。申告分離課税を選択した場合は、控除できない
仕事	定年退職したが、まだ再就職していない	源泉徴収税額からの還付	所得税の還付	無職だと年末調整できないため、退職した会社から源泉徴収票を取り寄せる必要がある

難などに遭った人は申告するのも手だ(証明書等がなくても申告可)。

株の配当金や投資信託の分配金のような所得があった場合も、控除を受けられる(配当控除)。

課税総所得金額が、所得税率が20%となる69万円以下の人は、申告したほうがトクになるというが、この事例についても板倉氏に算出してもらった。

■年間所得250万円の個人事業主の63歳男性(妻と2人暮らし)に、株の配当金が50万円入った「個人事業主なので確定申告は毎年している人ですが、株の配当控除も加えて申告したほうがよいです。計算したところ、2万5000円ほどおトクになりました」

最も身近なもので申告できる控除といえば、やはり医療費控除だろう。自身の病気やケガだけでなく、家族が治療を受けてかかった費用の合計

こんなときにかかった費用に、医療費控除は適用される？

総入れ歯にした	○	脱毛症のためにかつらを購入した	×
歯石を取り除いた	×	自己都合により、差額ベッド代がかかった	×
ほくろを取り除いた	×	通院のために電車とバスを利用した	○
病院で禁煙治療を受けた	○	親の通院に付き添うために電車とバスを利用した	○
レーシック手術を受けた	○	通院のためにタクシーを利用した	○
人間ドックを受けた	×	自家用車で通院したためガソリン代がかかった	×
新型コロナウイルス感染症のPCR検査を医師の判断で受けた	○	遠方の病院でなければ治療できない難病にかかったため、新幹線で通院した	○
がんの早期発見に有効な遺伝子検査を受けた	×	遠方の医師の治療を受けるために、ホテルに泊まって通院した	×
ペットを診療してもらった	×	海外滞在中に急病になり、現地の病院で治療を受けた	○

医薬品の購入

かぜ薬を購入した	○	薬用化粧品を購入した	×
栄養ドリンクを購入した	×	育毛剤や脱毛剤を購入した	×
インフルエンザの予防接種を受けた	×	食あたりで下痢止め薬を購入した	○

額が年間10万円を超えたら、所得から最高200万円まで控除できるのだ。

では、多額の医療費がかかった場合を算出してみよう。

通院の新幹線代も控除される

■給与年収500万円＋副業20万円の60歳男性（妻と2人暮らし）がインプラント治療を行い、80

万円の費用がかかった「副業の所得が20万円以下なので、通常は確定申告しなくてもよい方です。

申告しない場合、所得税は8万8000円となりますが、医療費控除を申請すると6万3000円に減ります。つまり2万5000円が還付されるわけです」（板倉氏）

医療費控除の厄介な点は、何に適用されるかの線引きが難しいことだ。

「病院に行く際の介護タクシー代は控除の対象になりませんが、自家用車のガソリン代は対象外となるなど、ルールが細かくてわかりにくいことが多いんです」（丸山氏）

左上の表を見てほしい。

医療費控除が適用される主なケースに○印を記したが、レーシックの手術費用には適用されるのに対し、人間ドックを受けた場合には適用されない（病気が見つかり治療が始まると控除対象）。

また、遠方の病院に通院するためにかかった新幹線代に控除は適用されるが、遠方に滞在して通院した際のホテル代には適用されない。

市販薬の購入額が1万2000円を超えた人が控除を受けられるセルフメディケーション税制が適用されるケースと合わせておさえておきたい。

最後に、シニアの女性がほったらかしにしがちな控除があると、前出の

丸山氏が語る。

「寡婦控除を忘れて損をしている方が少なからずいます。夫と離婚後に再婚せず、扶養親族がいて夫と死別後に再婚していない人で、所得金額が500万円以下であれば申告できる控除です。27万円が控除されるので、忘れないで申告してください」

e-Tax（国税電子申告・納税システム）で確定申告をする際には、マイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）上で公的医療保険費用やふるさと納税などがデータ連携され、自動的に申告書に盛り込んでいる。

今年度からはさらに、国民年金基金掛金や個人型確定拠出年金「iDeCo」、源泉徴収票などもデータ連携で自動的に取り込めるようになり、さらに便利になった。

せっかくの機会なので、確定申告を一度検討してみるのもよいだろう。