

食事で基礎体力アップ!!

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
http://foo-df.com/

基礎体力を上げて元気なからだの基盤を作ろう!!

猛暑が続く時期は体力の消耗だけでなく、戸外と室内の温度差によってからだへの負担が大きくなります。体温を管理している自律神経への悪影響を抑えるために基礎体力をつけましょう。

基礎体力を高めるためには 3つの栄養素を組み合わせる!

1. たんぱく質をとろう!

たんぱく質は、筋肉やホルモンを作る材料となり基礎体力アップに欠かせません。主におかずになるような肉類、魚介類、卵、大豆および大豆製品などです。

2. 鉄分を含む食事をとろう!

鉄分は酸素を全身の組織に運ぶ重要な役割をしています。不足すると細胞の新陳代謝が低下し、倦怠感、疲労感が起こります。主なものにレバー、肉類、大豆、貝類、ひじきなどがあります。

3. ビタミン・食物繊維をとろう!

ビタミン類はからだの調子を整え、食物繊維は腸内環境を改善します。代表的なものは野菜、果物などです。

鶏むね肉の漬け込み焼き ラー油を添えて

材料：2人分

鶏むね肉（皮なし）.....250g

【漬け込みスープ】

中華スープの素.....小さじ1

お湯.....200cc

酒.....大さじ1/2

塩こしょう.....少々

ごま油.....小さじ1

もやし.....1袋

パプリカ（スライス）.....適量

塩こしょう.....少々

青ねぎ（小口切り）.....1本

ラー油.....適量

作り方

①鶏むね肉は、食べやすい大きさにそぎ切りにし、味がしみこみやすいように包丁で数か所

鶏むね肉には、抗疲労物質イミダペプチドが含まれていますのでおすすめです。



切り込みを入れておく。漬け込みスープに約30分漬ける。

②パプリカともやしは耐熱皿に入れて電子レンジで温めてしんなりさせる。塩こしょうする。

③熱したフライパンにごま油をひき、鶏肉を両面焼く。

④お皿に野菜を敷いた上に鶏肉を並べ、ねぎとラー油をかけていただく。

からだを動かし 筋力維持も心がけよう!

基礎体力の低下は、免疫力が弱まり感染症やアレルギー疾患、倦怠感などに繋がります。基礎体

力を高めるためには日々の食事が元気になる基盤となります。そしてからだを積極的に動かし筋力維持を心がけてください。

日本代協 Presents
かけがえのない絆で結ばれた親子のストーリー
「歩んできた道、歩んでいく道」
YouTube にて公開中
https://youtu.be/alsWlnBJBWk
【同時配信】「二度と後悔はしたくない
～震災を経験した損害保険代理店の誓い～」
https://youtu.be/givHD1axnrc

Sonpo Total Planner
保険のことは、
日本代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス http://www.nihondaikyo.or.jp/



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

保険とITを融合したインシュアテック時代が到来!!

～テクノロジー活用した保険サービスや商品を開発!～

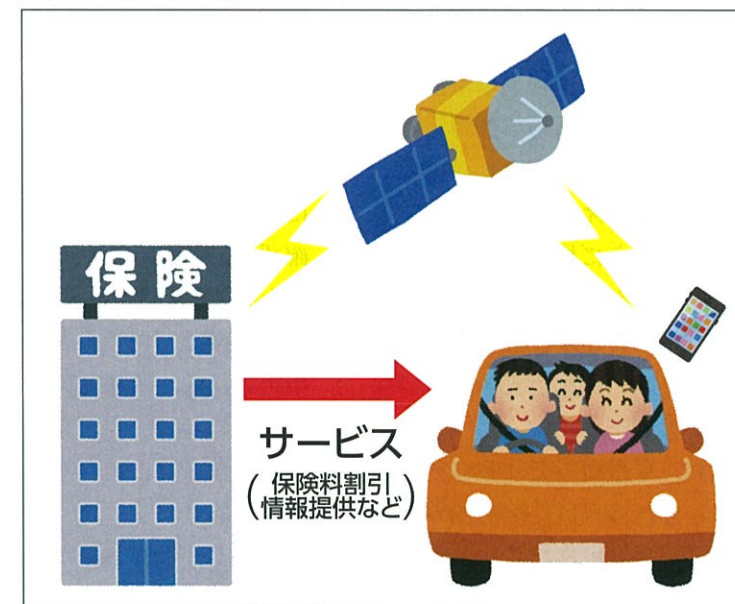
今、保険業界ではITやAI（人工知能）などを活用した保険サービスや商品の開発が進められています。このような保険（インシュアランス）とIT（テクノロジー）の融合を「インシュアテック」といい、個々のリスクに対応した保険料での保険提供、より安心・安全な社会の実現に向けての貢献が期待されています。



個々の運転情報をもとに保険料を算出する自動車保険も!

損害保険業界でのインシュアテックの代表例は自損自動車保険です。大手の損害保険会社を中心に、テレマティクス技術を使った自動車保険の開発に取り組んでいます。ドライバーはより安い保険料で加入でき、ドライバーごとの不公平感をなくすことにもつながります。

■テレマティクスのイメージ



損害保険会社は、これまでの交通事故例や保険金支払い例など膨大な保険事故データを持っています。テレマティクス自動車保険は、こうしたデータと、テレマティクスの技術を活用して取得した個々のドライバーの運転情報（アクセルの開け方、ブレーキの掛け方など）を分析し、その情報をもとに保険料を算出する仕組みです。

リスク分析では、例えば、自動車を1年間運転して無事故だった場合でも、安全運転をして事故を起こさなかった人と、乱暴な運転をしていてもたまたま事故を起こさなかった人の運転挙動の違いの見極めができるようになります。低リスクと判断され

事故の未然防止にも一役買うインシュアテック!

さらに、テレマティクスの技術は、事故を起こしそうな予兆を事前に察知することも可能にします。昨今、高齢ドライバーの運転ミスによる事故が多発しています。日常の運転情報を定期的に提供することにより、ドライバーに安全運転を促しながら、結果的に交通事故を未然に防ぐことにも役立ちます。

従来、自動車保険は事故を起こした契約者へのサービスの提供が主でした。しかし、今後はそれに加えて事故のない契約者へのサービスや付加価値の提供にも期待が寄せられています。ITやAIなどといったテクノロジーの進展に伴って、損害保険の果たす役割はますます大きくなっていくといえます。



「テレマティクス」とは? カーナビやGPSなどの車載器と移動体通信システムを組み合わせ、リアルタイムにさまざまな情報サービスを提供する仕組みをいいます。

～事故が発生したらすぐに保険会社、代理店に連絡を！～

もしもの事故の際にスムーズに保険金の支払いを受けるためには、どうしたらよいのでしょうか。保険金請求時の一般的な流れと留意点について見てみましょう。

■まずは連絡を！

Step1. 事故が発生したら

事故が発生した場合、損害保険を契約している保険会社または代理店にできるだけ早く連絡をしましょう。保険金請求権には時効があり、3年で消滅します。

事故等で相手がいる場合は、事故現場等でその補償について、書面はもちろん、口頭等方法を問わず示談や約束は絶対に行わないでください。また、自動車事故等では、法に定めのある「ケガ人の救護」「二次災害の防止」「警察への連絡」に加えて、相手や目撃者の確認、さらに相手にケガを負わせた場合はお見舞いなど誠意ある対応を行うことが今後のスムーズな示談交渉、保険金支払いにつながってきます。

なお、金融機関で住宅ローン等組んでいる火災保険契約等において質権が設定されている場合は、保険金の支払先について質権者の確認が必要なため、金融機関への連絡も忘れずに行いましょう。

■自分の判断で処理せず、保険会社や代理店に相談を！

Step2. 保険会社から保険金請求に関する説明・案内を受ける
事故を受け付けた保険会社から、

保険金の受け取りまでの流れ、保険金支払いの可否、補償されない場合はその理由などの説明があり、また、保険金請求書と保険金の請求に必要な書類について案内があります。

ケガを負わせた相手から要求を受けている場合や不明な点は、自分の判断で処理せずに保険会社や代理店に相談し、アドバイスを受けましょう。

■保険会社の調査には協力を！ Step3. 保険金請求に必要な書類を提出する

保険金の請求に必要な書類を取揃え、保険会社に提出します。契約内容や事故状況等によって提出書類は異なります。提出時に間違いないか確認してください。

保険金請求書の提出がない場合には、保険会社から請求の意思の確認が行われる場合があります。以上で保険金請求手続きは完了です。

その後は、保険会社は、事故や損害の状況、事故原因、治療の経過などについて調査を行います。契約者などはこの調査に協力する必要があります。

そして、保険会社から、調査の結果と契約内容に基づく支払保険金について説明があります。事故の内容によって保険金が支払われない場合には、保険会社からその理由について約款や調査の結果などに基づき説明があります。

自動車保険では、示談交渉、示談締結により保険金が確定し、保険金が支払われます。



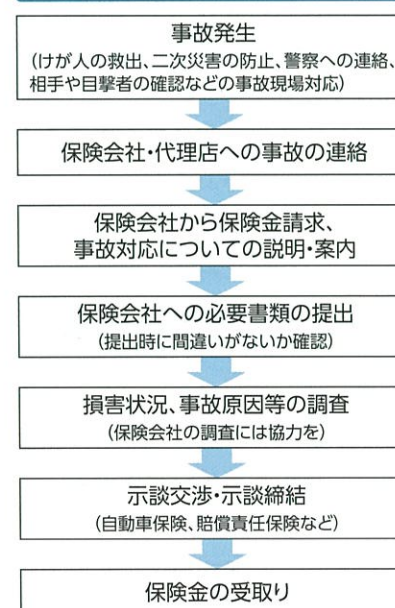
事故が発生したらすぐに連絡することが大切です。

■保険金をスムーズに受け取るために日頃から注意しておきたいことは？

どんな場合に保険金が出るのか、日頃から契約内容を確認しておきましょう。保険金の支払い要件を理解しておけば、保険金請求もスムーズにできます。

保険の加入の有無や契約内容を家族などで共有しておくこともよいでしょう。事故に遭って自分で保険金の請求手続きをすることが難しくなることも考えられます。日頃から家族で話しておくといでしょう。

事故発生から保険金受取りまでの流れ



豆事典 「示談交渉」とは？ 例えば、自動車の交通事故があった場合に、お互いの責任の割合に基づき損害賠償金額を決める当事者同士の話し合いをいいます。

～事業者のほぼ全てが個人情報保護法の対象に!!～

マイナンバー制度の開始や情報データベースの巨大化等に伴って、企業の情報管理リスクが増大しています。平成29年5月に改正個人情報保護法が全面施行され、ほとんど全ての事業者が同法の対象となりました。個人情報の適正な管理と万全な対策が求められています。

●不正な個人情報の提供・流通を抑止!!

これまで一定の事業者のみが対象であった個人情報保護法ですが、平成29年5月30日に改正法が施行され、取扱個人情報数が5,000人以下の小規模取扱事業者であっても個人情報取扱事業者となりました。これによって、ほぼ全ての事業者が個人情報保護法の対象になりました。

このほかの改正では、個人情報の定義の明確化、匿名加工情報や要配慮個人情報に関する規定の整備とともに、個人情報の第三者への提供・受ける場合の手続きが厳格化されるなど、個人情報の自由な活用を認める一方で、不正な提供・流通の抑止が図られています。

●特定の個人を識別できる情報が個人情報！

「個人情報」は法制度上、「生存する個人に関する情報」であり、当該情報に含まれる氏名、生年月日その他の記述等により特定の個人を識別することができるもの、または個人識別符号が含まれるもの」と定められています。

メールアドレスについては、記号や数字等の文字列だけから特定の個人の情報であるか否かの区別がつかない場合（例えば、abc012345@xyz.jpなど）は個人情報に該当しません。ただ、他の情報と容易に通常の業務方法によって照合することで特定の個人を識別できる場合（例えば、tarou-yamada@sonnp.jpなど）は文字列であっても個人情報になります。ほかにも、防犯カメラに写った個人の映像については、それが特定の個人を識別できるものであれば、個人情報にあたります。

●情報漏えい事故を起こすと信用低下や巨額の損害賠償金支払いも!!

個人情報の取扱いリスクは、概ね次の4つに分類することができます。

- ①漏えい、滅失、き損
- ②法令や指針等に対する違反（コンプライアンス違反）
- ③経済的な不利益や社会的信用の失墜（損害賠償、事後処理費用、顧客の流出、企業イメージ・信用の失墜）
- ④人権侵害など個人への影響

これらリスクの問題解決には多くのコストと時間を要することになり、企業は大きなダメージを被ります。特に個人情報漏えいによって被害者への損害賠償責任

2015年 個人情報漏えいインシデントTOP10

	漏えい人数	業 種	原 因
①	101万4,653人	公務(他に分類されるものを除く)	不正アクセス
②	69万4,217人	金融業、保険業	管理ミス
③	68万人	公務(他に分類されるものを除く)	不正な情報持ち出し
④	26万7,000人	情報通信業	不正アクセス
⑤	20万9,999人	卸売業、小売業	不正アクセス
⑥	18万人	公務(他に分類されるものを除く)	不正な情報持ち出し
⑦	14万2,000人	公務(他に分類されるものを除く)	内部犯罪・内部不正行為
⑧	13万1,096人	卸売業、小売業	不正アクセス
⑨	11万4,400人	医療、福祉	盗難
⑩	10万7,368人	製造業	不正アクセス

(注) 2015年「情報セキュリティインシデントに関する調査報告書」より。

が発生した場合、その規模によっては巨額の損害賠償金を負う可能性があります。「情報セキュリティインシデントに関する調査報告書」(NPO日本ネットワークセキュリティ協会)によると、2015年に起きたインシデント件数は799件、漏えい人数は約496万人にも上っています。1人当たり平均損害賠償額は2万8020円と少額ですが、情報漏えいは多数に及ぶことが多く、1件当たり平均損害賠償額は3億3,705万円と高額になっています。

●経営陣が先頭に立ちリスク対応策を実施!!

企業はこうしたリスクの対応策を講じる必要があります。少なくとも次の対応はしておきたいものです。

- ①個人情報管理の役割、責任および権限を明確にする。
- ②会社で取り決めた実施内容はセキュリティポリシーとして明示し、全従業員に認知、徹底させる。
- ③守秘義務を遵守する契約書面を従業員と交わす。
- ④ウィルスや盗難によって個人情報がき損・流出しないよう、自社Webサイトやソフトウェアのセキュリティ対策を万全にする。
- ⑤個人データへアクセスできる従業員を制限する。
- ⑥個人情報保護に係る従業員教育を定期的に行う。
- ⑦業務委託先にも高度な個人情報保護体制を求める。
- ⑧事故発生時の対応手順を明確にしておく。

これらは会社全体で取り組むのは当然ですが、まずは経営陣が先頭に立って取り組むことで全従業員の意識を高めることが大切です。

豆事典 「要配慮個人情報」とは？ 本人の人種、信条、社会的身分、病歴、犯罪の経歴、犯罪により被害を被った事実などの個人情報をいいます。