

姿勢維持や動作に必要なインナーマッスルを強化!!

多くの日本人が抱える腰痛の悩み。腰痛予防には体幹の強化が有効です。今回は、インナーマッスルを鍛える「プランク」というトレーニング方法をご紹介します。

腹横筋や多裂筋を鍛えよう!

腰痛を予防するためには体幹を強化することが必要です。体幹とは全身から頭と四肢を除いた部分、つまりは胴体の部分のことを指す言葉です。この体幹の筋肉には皮膚の上からでも解ることができる大胸筋や腹直筋などのアウターマッスルと、腹横筋や多裂筋など体幹の深いところにあるインナーマッスルがあります。もちろん、どちらの筋肉も姿勢の維持や動作には必要な筋肉ですが、腰痛を予防する観点ではインナーマッスルの強化が大切になってきます。

なお、このトレーニングは腰痛予防が目的となりますので、現在「椎間板ヘルニア」や「腰椎すべり症」などをお持ちの方は専門医にご相談下さい。また今回のトレーニング方法がきつい場合は意識的にお腹を引っ込めるだけでも効果はありますのでチャレンジしてみてください。

【プランク】

- ①うつ伏せの状態で行う。
- ②肘とつま先を肩幅に開いて身体を支える。
- ③体幹を持ち上げ、かかとから首筋まで一直線を意識する。
- ④そのまま30秒～1分キープ。3セットを目安に。(写真)



※呼吸は止めずに深呼吸を意識します。
※つま先で難しい場合は膝をつけて行いましょう。

全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演!



47の顔があり
それぞれの安心がある。



47の都道府県に
47のなぞかけがある。
47都道府県47本の、地元損害保険トータルプランナー&ねづっち&女子アナウンサーの共演ムービー

YouTube チャンネル
既に公開された動画も好評連続配信!
<https://youtube.com/c/daikyoo>

「保険を選ぶ前に代理店を選ぶ、という考え方」の大切さを知っていただくために各都道府県代協加盟代理店の損害保険トータルプランナーがそれぞれの場所の3つのリスクとそれをサポートする保険について解説いたします。



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」の取組みに参加しています。



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

サイバーセキュリティ

情報社会の進展で「サイバー犯罪」が社会問題に!!

年々増加傾向にあるサイバー犯罪。近年では、個人情報や金銭の搾取などを目的に特定の企業や個人を狙うものが多くなってきています。「まさか、わが社が、私が狙われることはないだろう」といった油断は禁物です。被害に遭わないよう、日頃から意識して十分な対策を立てておくことが大切です。



個人や企業が取り組める具体的なサイバーセキュリティ対策

■ウイルス対策ソフトの活用

サイバーセキュリティの代表的な方法はウイルス対策ソフトを使うことですが、こうしたソフトは今までに発生したことがあるウイルスに対応している一方で、新たなウイルスには対応できませんので過信は禁物です。コンピュータ内の重要情報がウイルス攻撃されたときの備えとして、情報のバックアップはきちんととっておきましょう。

■セパレート大作戦

神奈川県警察本部が推奨するサイバー犯罪対策の手法です。用途に応じて端末を使い分ける(セパレートする)という対策方法で、「お金や個人情報、秘密情報に用いる端末」と「メールやWEBを使うときに用いる端末」は別々のものを用意することを推奨しています。その際の注意点としては「新たに用意する端末は古いパソコンでも大丈夫だが、OSやソフトは最新のものを使うこと」「メールやWEB用の端末内に入れておく情報は最小限を心がける」「不必要なアプリはインストールしない」「デ

《サイバー犯罪の現状》

2019年 情報システムを取り巻く脅威の順位

順位(ワースト)	個人	企業
1位	クレジットカード情報等の不正利用	標的型攻撃による被害
2位	フィッシングによる個人情報等の搾取	ビジネスメール詐欺による被害
3位	不正アプリによるスマートフォン利用者への被害	ランサムウェアによる被害
4位	メール等を使った脅迫・詐欺の手口による金銭要求	サプライチェーンの弱点を悪用した攻撃の高まり
5位	ネット上での誹謗・中傷・デマ	内部不正による情報漏えい

※独立行政法人情報処理推進機構「情報セキュリティ10大脅威2019」より

ータの移行時は必ずウイルスチェックを行う」などがあります。

■そのほかのウイルス感染対策

怪しいメールの添付ファイルやURLをクリックしないようにしましょう。それでも迷ったら、直接、メールの送信者に確認しましょう。会社では、仕事のUSBメモリーを使うようにし、私物のスマホなどを会社のパソコンに繋ぐことはやめましょう。

サイバーセキュリティの知識だけでなく、意識することも大切!

企業でも個人でも、端末がウイルス感染することで、自分名義のメールで相手や取引先もウイルス感染してしまう危険があります。ウイルス感染についての知識を少なからず持っていたとしても、サイバ

ー攻撃は危険だという意識を持っていないと、ついファイルを開いてしまうということが起こり得ます。サイバーセキュリティについては知識だけでなく、意識を持つことも大切です。



「ランサムウェア」とは? Ransom(身代金)とSoftware(ソフトウェア)を組み合わせた名称で、コンピュータウイルスの一種です。感染すると、パソコンやスマホが操作不能になったりします。

～個人事業主、会社員女性の遺族年金！～

株式会社アセット・アドバンテージ 代表取締役 山中 伸枝

ひと口に遺族年金といっても、個人事業主、会社員男性、会社員女性などによって給付要件が異なります。日頃から、遺族年金の受給の有無を確認し、遺族が経済的に困らないように準備しておくことが大切です。

■国民年金は子供に対する遺族基礎年金だけ!

日本は昭和36年に「皆年金」制度となりました。そのため、年金制度は高度成長期の日本をモデルとして作られています。例えば、夫は会社員、終身雇用で年功序列、休みを惜しんで働き、専業主婦の妻が「内助の功」で家庭を支えるといった具合です。従って夫が亡くなると、家計収入が滞るので、妻には手厚い遺族年金が支給されるのです。

しかし働き方が多様化し、共働き夫婦も多くなった今、これまでの年金モデルがうまく機能しなくなってきました。例えば、会社員男性が亡くなると、18歳以下の子どもに対し遺族基礎年金が支払われ、妻には65歳までの中高齢寡婦加算と、終身の遺族厚生年金が支給されます。遺族厚生年金は夫の老齢厚生年金の75%と手厚い保障です。(子どものいない30歳未満の妻への遺族厚生年金は5年間の限定支給)

しかしこの保障はあくまでも「厚生年金被保険者」の男性が亡くなった場合です。個人事業主と

いった国民年金被保険者が亡くなった際、支給されるのは、子どもに対する遺族基礎年金のみであり、中高齢寡婦加算も遺族厚生年

金も支給されません。(年金加入期間などの要件を満たす場合は、寡婦年金や死亡一時金、遺族厚生年金が支払われる場合があります)

会社員男性が死亡した場合に妻に支払われる遺族年金



■会社員女性が万一の時、受給できるのは55歳以上の夫のみ!

また会社員男性が亡くなった時と、会社員女性が亡くなった時でも遺族年金は異なります。会社員男性が亡くなった場合、妻は遺族厚生年金を終身に受けられますが、会社員女性が亡くなった場合その遺族厚生年金を受給できるのは55歳以上の夫という条件があるため、それより若い夫は遺族厚生年金を受給することができないのです。

ただし、18歳以下の子どもがいる場合は子どもにその権利が引き継がれます。しかし子どもというのはあくまでも高校を卒業するまでですから、そこで遺族厚生年金は終了です。もちろん中高齢寡婦加算は女性だけが対象ですから夫は受けられません。

このような公的保険制度をしっかり理解した上で、国の保障が少ない場合は、民間保険をその分上乗せして家族の生活を守る工夫が必要です。

会社員女性が死亡し、夫が55歳以上の場合の遺族年金



「中高齢寡婦加算」とは? 夫に先立たれて遺族となった妻が40歳から65歳になる前まで、遺族厚生年金に対して加算・支給される有期年金のことをいいます。

NPO法人リスク・エイド 副代表理事 伊集院 剛史

海外進出する際のリスクマネジメント

東南アジア地域の経済成長、我が国の人口減少社会への突入、AI等を活用した言葉の壁の低下などにより、海外にビジネスチャンスを求め、進出を検討する中小企業が増えています。しかし、文化や習慣の異なる海外でのビジネス展開は、国内の事業では想像できない様々なリスクをはらんでいます。そこで今回は、中小企業の海外進出リスクと、その対応について考えてみたいと思います。

●海外進出にはどんなリスクがあるのか

せっかく海外進出を果たしても、進出先のリスク情報の収集が不十分だと、思わぬ事態に適切な対応が取れず、撤退を余儀なくされる可能性があります。

図表のリスク一覧を参考に「うちの会社があの国に進出するとどんなことが起こりうるか」の想定を行い、可能な限り詳細にリスク情報の収集をされることをお勧めします。

例えば、「インフラの未整備」というリスク項目では、公共交通機関・航空機・船舶等の不通や遅延、電気・ガス・水道・通信環境の途絶などが考えられます。

それらの事態がどれくらいの頻度で発生し、発生時の復旧時間はどのくらいなのかについて、把握しておく必要があります。

また、製造業などでは原材料のサプライヤー(供給者)が複数確保できていない場合、そのサプライヤーに事故などがあれば、自社の製造にただちに影響を及ぼすこととなります。こういったことをリスク項目ごとにチェックしていきます。

●外部支援機関の活用を

ただ、これらのチェックを自社だけで実施することは難しいですし、具体的なリスク対策をとるとなればさらにハードルは高くなります。

そこで、様々な外部支援機関を活用するこ

とをお勧めします。現地のインフラ情報の収集であればジェトロ(日本貿易振興機構)、現地での製品事故対策であれば損害保険会社などが支援可能な外部機関となります。

●損害保険は原則、現地で契約を

損害保険については、PL(生産物賠償責任)保険など、日本で契約できるものもありますが、海外にある工場や設備の火災保険などは原則、現地の保険会社を通じて契約する必要があります。

この場合も日本の損害保険会社の多くは海外各地に拠点を持っていますので、現地法人や代理店などを紹介してもらうことが可能です。これら外部機関もうまく活用して、海外リスクマネジメントを実践してみてください。

(図表) 海外において想定されるリスクの一覧

調達リスク	インフラの未整備、現地パートナー等とのトラブル、資金調達上の障害
生産リスク	技術流出・情報漏えい、施設事故、製品・サービスの品質不良、環境汚染
販売リスク	顧客とのトラブル、商習慣・風俗・宗教に関するトラブル、取引上の法令違反、贈収賄、知的財産に関するトラブル
バックオフィスリスク	税務手続きに関するトラブル、従業員等による不正行為、人材確保の障害、労使間トラブル
社会リスク	治安・政情の悪化、盗難・強盗・誘拐、法規制の変更・不透明な運用
自然災害・感染症リスク	自然災害、感染症・衛生

※中小機構「中小企業のための基礎からわかる海外リスクマネジメントガイドブック」(中小企業のための海外リスクマネジメントマニュアル簡易版)を基に作成。

「付保規制」とは? 自国の保険会社の保護や育成、また外貨管理を目的として自国外の保険会社による保険の引受を規制する法律・法規での取り決めのことをいいます。