健康に役立つトレーニング

『大殿筋（お尻）のトレーニング①』
～バックキックのトレーニングで痩せやすい体づくりを！～

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表　川村　護
（健康運動指導士）

ヒップアップや基礎代謝向上の効果が!!

お尻の大部分を占める大殿筋は太ももの筋肉と連携して動いており、歩く、しゃがむといったような日常動作には欠かせない筋肉です。今回は大殿筋のトレーニングのバックキックという種目をお伝えします。

腰痛予防にも！

大殿筋を鍛えるメリットには次のような項目が挙げられます。まず、お尻のほとんどは大殿筋によって構成されているため、大殿筋をトレーニングすることで高いヒップアップ効果が期待できます。大殿筋のトレーニングはダイエット中の女性はもちろん、ボディメイクをしている男性にもおすすめです。

また大殿筋のような体積の大きな筋肉のトレーニングは、筋肉量の増加により基礎代謝が向上するので、他の部位の筋力トレーニングや有酸素トレーニングの効率も得られやすくなります。つまり、大殿筋を鍛えるということは痩せやすい体づくりには最適なのです。その他、大殿筋は股関節の動きをサポートする役割もあるため、立ち上がりや歩行をスムーズに行うことができるようになります。

大殿筋によって股関節がしっかり支えられることで体幹も安定し、姿勢がよくなったり、疲れにくくなったり、腰痛の予防になったりとメリットがたくさんあります。日常生活をスムーズにするために、ぜひ鍛えておきたい筋肉です。

【バックキック】

①床に手と肘、膝をつき四つん這いの状態になります（写真①）。

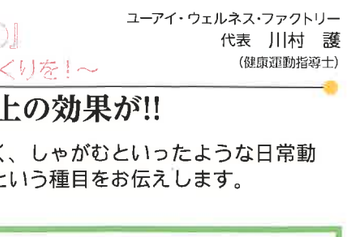
②片方の膝を伸ばしながら後ろに蹴り上げます（写真②）。

③ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

※片方10回×左右３セットを目安に行ってください。

⇨QRコードから動画を見ることができます。　https://vimeo.com/767176175　パスワード：kouhou

保険のプロフェッショナル
損害保険トータルプランナーってどんな人？



動画配信サービスNews TVとマネープラスで「損害保険トータルプランナー」をわかりやすく紹介！
2023年１月上旬公開予定

保険のことは、
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』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。損害保険に関連する法律・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　https://www.nihondaikyo.or.jp/

無断転載／複写複製を禁じます。
★ご意見・ご要望をお聞かせください。
編集協力：新日本保険新聞社（2023.1）

みなさまの保険情報
INSURANCE INFORMATION

TOPIC

災害はいつどこで発生してもおかしくありません！

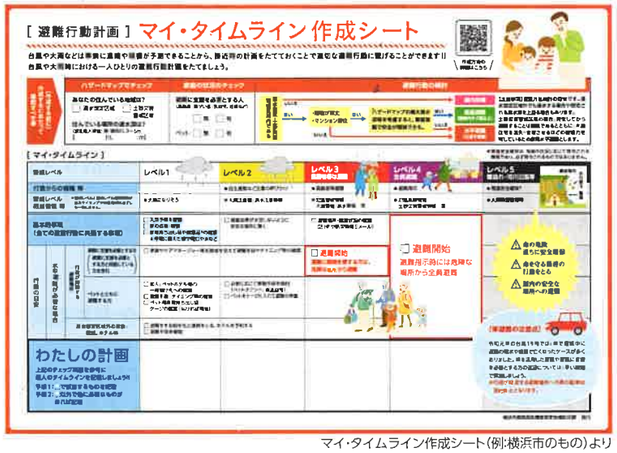
マイ・タイムライン（避難行動計画）を作っておきましょう!!

台風や大雨などは気象予報などで進路や規模がある程度予測でき、あらかじめ計画を立てておけば適切な避難行動につなげることができます。こうした、いざという時のために事前に作成しておくと役に立つのがマイ・タイムライン（避難行動計画）です。一人ひとりのマイ・タイムラインを作成しておきましょう。

マイ・タイムラインの作成前にハザードマップで地域の災害リスクの確認を！

マイ・タイムラインは、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理して取りまとめたものです。自分の家族構成や生活環境に応じて避難に必要な情報・判断・行動を把握することで、災害時の行動のチェックリストとして、また判断のサポートツールとして活用することができます。

作成にあたってはまず、自分が住む地区の災害リスクの確認が必要です。浸水想定区域なのか、土砂災害警戒区域なのか、居住場所の浸水深（川の水が氾濫したときに浸水する深さ）などは、各自治体が公表しているハザードマップで確認することができます。



マイ・タイムライン作成シート（例:横浜市のもの）より

マイ・タイムラインに関する動画はこちらのQRコードから
（国土交通省 関東地方整備局 広報チャンネルより）⇩

その上で、マイ・タイムラインを作成します。例えば、警戒レベルごとに、「警戒レベル１（大雨になりそう）が発令されたら、天気予報の確認をする」「レベル２（注意報）になったら備蓄品等が水没しないように安全な場所に置く」「レベル３（警報等）になったら避難場所・開設状況の確認」「レベル４になったら避難開始」「レベル５では命を守る最善の行動をとる」と、自身がとるべき行動を整理します。

防災の準備方法は地域の保険代理店に相談を！

マイ・タイムラインは、自分の生活環境に合わせたより細かなものを作成することが必要です。その内容や作り方、住まいの地域で可能性のある自然災害などについては災害が起きる前に、地域の保険代理店に相談しながら調べておくことをお勧めします。

情報紙に関するアンケートご協力のお願い！
読者のみなさまのご意見をお聞かせ下さい。
https://nihondaikyo-pr.jp

豆事典　「逃げキッド」は、マイ・タイムラインの作成を手助けする入門的なツールです。どのタイミングでどのような準備をしておくかを考え、整理することができます。

公的保険シリーズ！

～公的保険の医療制度は治療に対しての継続性がポイント～

一般社団法人　公的保険アドバイザー協会　福島 紀夫

公的保険制度は共助であり、みなさんが納める保険料によって助け合う制度です。日ごろ民間の医療保険に注目しがちになりますが、公的保険からどのような給付があるのか理解しておくことも重要です。医療保険制度について改めて考えてみましょう。

■公的保険制度を理解しよう

日本の公的保険制度は、国民皆保険、国民皆年金といったように、全国民を対象として長きにわたって歩んでいます。医療保険制度でいえば、自営業の方は国民健康保険制度、会社勤めの方は社会保険制度に加入しており、全ての方が一定の保障を受けられる仕組みです。

今般、金融庁が示した「公的保険ポータルサイト」においても、民間保険の加入にあたっては、まず公的保険制度を十分理解した上で加入を検討することが重要であると説いています。

ご自身の加入する保険制度を理解することで、公的保険が共助の立ち位置にあることがお分かりいただけるかと思います。今回は、医療保険制度に焦点をあてて考えてみましょう。

■健康保険の傷病手当金

まず、社会保障制度の立て付けは、健康保険、介護保険、雇用保険、労災保険に分かれます。私傷病などで仕事を休まなければならなくなった場合の補償としては、健康保険から傷病手当金、仕事上でケガなどをしてお休みする場合は、労災保険から休業補償などが給付されることがあります。

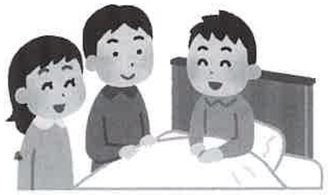
健康保険の傷病手当金は、ご自身のお給料に合わせた等級表から算出された標準報酬日額の約67％が、通算して１年６か月間支給されます。なぜ１年６か月間なのかというと、仮に私傷病が悪化して障害年金の支給対象に該当する場合、初診日から１年６か月という縛りがあるため、それまでの期間を埋めるための期間と考えられます。近年では、がん治療を行いながら仕事を続ける方も増えてきたことから、治療と仕事を繰り返す方にもうまく使えるように通算した期間の受給が可能となりました。

このように、傷病手当金から障害年金への一連の流れを汲んでいるのが公的保険制度のメリットともいえ、その上で生活リスクを補うものが民間の医療保険などとなっています。生活リスクだけを恐れてしまい、ご自身が加入している制度を理解しないのはもったいないことです。

■仕事上のケガに対応する労災保険

健康保険の傷病手当金は、お給料の約67％とお伝えしましたが、労災保険制度はどのようになっているでしょうか。仕事上でケガなどをした場合、労災保険はお給料の約80％が休業補償として支給されることになります。労災保険は、仕事上での事象に対しての給付ですので、治療が続く限り支給対象となります。治療が続く限りとお伝えしましたが、療養をしている方が治療開始後１年６か月を経過しても治らない場合には、障害の程度にもよりますが、傷害補償年金として受け取ることも可能な制度です。

健康保険にしても労災保険にしても、１年６か月という期間の制限はありますが、その後も継続して補償が受けられるように考えられた制度ということになります。



■保険料の費用対効果

民間の保険制度は、事象が起きた時にご自身が選択する金額での掛け金になりますが、公的保険制度はお給料の額に比例する形での保険料ですので、占める割合が大きいといわれています。残念ながら、ケガや病気で休んでいる間も保険料の負担はありますので、給付と保険料のバランスが良くないと思われがちですが、共助の精神を持って考えていただけると、誰かを支え合っている仕組みとご理解いただけるのではないかと考えるところです。

■公的保険と民間保険のバランスを考える

前述したように、公的保険制度は国民全員が何らかの制度に加入する強制保険であり、それを補うのが民間保険であるといえます。将来の不安や、病気、ケガへの補償を考えると大きなリターンがあれば安心ですが、プラスオンする考えに立って民間保険を利用することが、現在、そして将来の資産形成にも役立つといえます。

今一度、ご自身の加入する公的保険制度を見直し、ご自身の背丈にあった民間保険を選択してはいかがでしょう。

豆知識　出産や育児休業は次世代の育成のことも勘案して保険料が免除になる仕組みになっています。病気やケガに備えて可処分所得を考えていくのも資産形成の近道といえます。

事業を継続していくための リスク対策

損害保険代理店活用シリーズ

フコクしんらい生命　　丸山　浩

自然災害と後継者問題に備えよう！

事業を継続するにあたって、「避けたくても避けられないリスク」があります。そのひとつは地震や台風などの自然災害です。そしてもう一つはいつか実行しなければならない後継者問題です。

●自然災害に対しての対応

中小企業の自然災害等に対する対策を促進するため、中小企業強靱化法が2019年5月29日に成立し、同年7月16日より施行しています。これにより、防災・減災に取り組む中小企業がその取組内容をとりまとめた計画（事業継続力強化計画）を国が認定する制度を創設しました。認定を受けた中小企業は、防災・減災設備に対する税制優遇、低利融資、補助金の加点措置等を受けることができます。

また、損害保険各社では「事業継続力強化計画」の認定を取得した事業者等に対し、リスク実態（過去の保険金支払い実績やリスク管理態勢等）に応じた個別の対応をすることで経営者の皆様を応援しています。自然災害は、今や、「いつか必ずやってくるリスク」と認識し、防災・減災・保険の準備をしておきましょう。

●後継者問題

中小企業において後継者の６割近くは経営者の子です。これは経営の現場や経営者の気持ちを一番近くで見ることができるのは経営者の家族であることと、経営するにあたっては必要な自社株が経営者個人の財産になるので、なかなか他の者には渡せないということが理由になっていると思われます。

この点においては、後継者は経営者の子になるのが自然なことではあるのですが、ここでネックになるのが、自社株は相続財産であるということです。

経営者は事業をこれからも継続していく責務がありますが、家庭では親の顔もあります。親としては配偶者の今後の生活を守るとともに、子ども達には、特殊な場合を除けば、公平に接していきたい気持ちがあろうかと思われます。仮に親はそのような気持ちがなくても、遺言がなければ、子ども達は均等に親から財産をもらう権利があります。しかし、現実は、自社株を持たせる必要のある後継者にどうしても財産が偏る傾向があります。

対策としては、遺言を書くことは必須です。遺言を書くことにより、子ども達に均等に財産を分割する必要がなくなります。親としては断腸の思いでしょうが遺産分割を均等にできない場合はやむを得ない判断ではないでしょうか？

しかし、少ない財産しか相続できない子どもに対して、一定の財産（遺留分等）は必要です。ここで活用できるのが生命保険です。生命保険金は「保険金受取人の固有財産」ですので、経営者の相続財産とはならず、遺留分の計算からも除外されます。遺留分を増やさないためにも有効ですが、一方で保険金受取人を少ない財産を相続する子どもにすると遺留分とは算定されないので、トラブルになりかねません。後継者を保険金受取人としてその保険金を代償交付金とすることも検討する必要があります。

豆事典　**「代償交付金」とは？**　複数いる相続人のうち、特定の相続人がその遺産（例えば、建物や自社株）を相続する代わりに、他の相続人に対して自分の所有する財産を交付する、その財産をいいます。