

健康に役立つ
トレーニング

「内もものトレーニング」
～加齢等による内転筋群の働きが弱くなるのを防止！～

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)

○脚等の予防や姿勢を良くする効果が!!

今回は「内もも」を鍛えるトレーニングをご紹介します。5つの内転筋群からなる内ももを鍛えることで○脚や変形膝関節症への進行を防いだり、姿勢を良くする効果を得ることができます。

内ももを閉める意識を持って!

内ももには内転筋群があり①大内転筋、②長内転筋、③短内転筋、④恥骨筋、⑤薄筋の5つの筋肉から構成されています。この内転筋群の主な役割は股関節の内転です。

加齢等により内転筋群の働きが弱くなっていくと、脚を閉じる力が弱くなって○脚になったり、○脚が原因で変形膝関節症に進行してしまったりします。これを防ぐために内ももを閉めるように意識することで、骨盤を安定させて姿勢を良くする効果があるので是非とも鍛えておきたい筋肉です。

下記の項目に1つでも当てはまっていれば内転筋群が弱くなってきている可能性が高いと考えられます。今回ご紹介する「レッグオープン」を実施していただいて内ももの強化に努めて下さい。

- 内ももがたがたぶしている。
- 太ももの外側が張っている。
- ガニ股歩きである。
- 太ももの裏が張りやすい。硬い。
- 何も無いところでつまずいてしまう。
- 良い姿勢をキープできない。
- 股関節の前が痛くなることある。
- 下っ腹がでてきた。

写真① 写真②

① 仰向けになり、膝を曲げずに両脚を天井方向に上げます (写真①)。
② 両脚を左右に広げていきます (写真②)。
③ 限界まで広げたら、元の姿勢に戻ります。
※15回を目安に実施してください。

QRコードから動画を
見ることができます。 <https://vimeo.com/827851185> 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月より公開中!



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/>



みなさまの保険情報
INSURANCE INFORMATION

TOPIC

悪質な保険金請求申請サポート業者に注意を!

高額な手数料を請求されるトラブルが増加しています!!

地震や台風、大雨などの自然災害に乗じて保険金請求のサポートをうたう業者から、高額な手数料を請求されるトラブルが増加しています。地震保険や火災保険の保険金請求は契約者自身で行うことができます。災害に便乗したトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。



保険金の請求は契約者自身で簡単に行うことができます!

以下の事例は、国民生活センターに寄せられた40歳代男性からの相談内容です。

「インターネットで『保険金請求を行う際に必要な、災害での被害状況説明のお手伝いを行っています』と書かれたサイトを見つけ、連絡を取った。後日、自宅に訪れた事業者から『火災保険で外壁、雨どい、ベランダの手すりの修理ができる。申請の手伝いをするが、完全成功報酬型で、保険金が支払われたときのみ保険金の30%を請求する』という説明を受けて契約した。その後保険金が100万円支払われたので、住宅メーカーに修理を依頼したところ、70万円では修理できないといわれてしまった。100万円の保険金に対して30万円の報酬は高額すぎるのではないか」。

保険金の請求は、申請サポート業者に依頼することなく契約者自身で行うことができます。自然災害により建物や家財に損害が発生した際の保険金請求手続きの流れは以下のとおりです。

1. 保険会社または保険代理店に連絡
2. 保険金請求書類の受取り

台風・大雪・地震などの自然災害により
建物・家財が損傷した場合の一般的な保険金請求手続き

SONPO

具体的な請求手続きについては、ご加入の損害保険会社か損害保険代理店にご相談ください。
詳しくご案内します (ご自身で簡単に行うことができ、手数料は一切かかりません)。

契約者の対応事項

- 1 自然災害による損害発生
- 2 保険会社または代理店に連絡
- 3 保険金請求書類の受取り
- 4 必要書類の作成・提出
- 5 支払金額の確定・受取り

必要書類チェックリスト

- 保険金請求書… 署名・捺印、事故状況、保険金の振込先などを記入する。
- 写真… 損害物の写真を複数枚用意する。
- 修理見積書… 修理業者等に作成を依頼する。

※損害保険代理店が作成する書類は別途お渡しします。ご確認ください。

一般社団法人 日本損害保険協会

3. 必要書類の作成・提出
4. 支払金額の確定・受取り

このうちの3の必要書類は「保険金請求書」「写真」「修理見積書」の3点です。「写真」は損害物の写真を複数枚用意してください。「修理見積書」は修理業者などに作成を依頼することになります。が、保険会社から修理業者を紹介することが可能な場合もあります。

見知らぬ業者とは契約しない、まずは保険代理店に相談を!!

悪質な保険金請求申請サポート業者とのトラブルや被害は、特に自然災害の後に急増します。普段から「保険金請求手続きの手順をご自身で確認してお

く」「保険契約に関することは損害保険代理店または損害保険会社に相談する」といったことを強く意識しておきましょう。



日本損害保険協会のホームページでは、災害に便乗したトラブルの注意喚起動画も観ることができます。

こちらのQRコードより▶



～「死亡」した場合の公的保険からの補償は?～

一般社団法人 公的保険アドバイザー協会 福島 紀夫



生活をしていく上でのリスクはいくつもありますが、「死亡」というリスクについては現実的に起きてほしくないものです。とはいえ、誰にでもやってくる最後のリスクについて向き合うことで、残された方が救われることがありますのでまとめてみましょう。

■公的保険制度を理解しよう

死亡というリスクには、業務上での出来事と業務外での出来事があり、どのような状況下での事象なのかで補償内容が変わってきます。公的保険制度では、業務上は労災保険から、業務外では健康保険、厚生年金保険からの補償があり、その方のお給料などによって補償される金額は変わってきます。

労災保険制度には、業務中のケガや病気になった場合と通勤災害が含まれています。労災保険制度は1名でも従業員を雇っている事業主には加入が義務付けられており、保険料は事業主が全額負担です。後述する補償が受けられるのに、労働者の自己負担無しということが大きなメリットとも考えられます。

民間の生命保険に加入する理由の一つとして、老後の安心よりも亡くなった時の補償を検討されることが多いかと思います。残された家族を守るための補償として十分すぎる内容をつけていることもしばしば見受けられます。働き盛りであれば大きな補償が必要となりますので、その分の保険料も大きくなります。生活パターンや年齢とともに変化していくことで内

容を検討することがベストな選択と考えるところです。

このように、死亡というリスクに対する保険料負担という点でも大きな違いがあることをご理解いただけたかと思います。

■仕事中のケガなどで亡くなった場合
労災の遺族補償にも年金制度があり、一家の大黒柱に万が一のことが起きた場合に支給されるものです。

例えば、死亡した夫のお給料が30万円で、残された遺族が妻と18歳未満の子ども2人だとします。妻が受給権者（年金を受け取る人）となり、子ども2人を含めると遺族が3人ですから、遺族補償年金の受給額は「1万円（平均賃金）×223日分＝223万円」となります。妻は再婚するまで生涯受け取れますが、子は18歳になる年度末までとなり、夫については受給資格として60歳以上または一定の障害がある場合となります。

厚生年金に加入していれば同一の事由での遺族厚生年金も支給されることになり、両方を満額で受給することはできませんが、大きな補償として受けることができます。

■自分の補償額を知ること

公的保険に加入している方に万が一のことがあった場合には、遺族に対し国の生命保険を支給するイメージで遺族年金が支給されます。国民年金と厚生年金の加入者では受給要件や内容が異なります。

まずは、万が一の時に国がどれくらいのお金を補償してくれるのかを知ることが大切です。

国民年金の場合は遺族基礎年金となりますが、これは子どものため

に支給される年金とご理解いただいてもよろしいでしょう。18歳未満の子どもや20歳までの障害のある子どもがいらっしゃる方が対象になりますので、お子さんの成長とともに無くなる制度です。

厚生年金の場合は、配偶者や親など、受給できる範囲が広がることや、その方のお給料によって年金額が変わることも特徴になっています。

様々な支給要件がありますが、毎年定期的に届く「ねんきん定期便」で大まかな金額が確認できます。金額は、老齢厚生年金の予定額の4分の3となりますので、一度確認してみましょう。

その上で、自分の補償が国からどれくらいあって、どれくらい不足しているのかが分かりますので、民間の生命保険の商品を選ぶ際の目安になってきます。

■女性が亡くなった場合

遺族厚生年金は夫が亡くなった場合と妻が亡くなった場合で、支給要件が異なります。会社員の夫が亡くなった場合より、会社員の妻が亡くなった場合の方が、国からの補償の支給条件が厳しくなります。夫が遺族厚生年金を受給できるかどうかは、妻死亡時の夫の年齢によります。妻に支給される遺族年金には年齢要件はありませんので、この点は男女差といえます。

フコクしんらい生命 丸山 浩

自営業者の皆さまの自家年金づくり

多くの方は老後生活資金を公的年金に頼っているのではないのでしょうか。自営業者の皆さまが受け取る主な公的年金といえば国民年金ですが、国民年金基金や小規模企業共済を活用することで効率的な資金準備も可能です。今回は公的年金の雑所得計算で適用される公的年金等控除に着目したお話をしてみます。



③自営業者の老齢基礎年金は年額約78万円

自営業者の皆さまにとって「定年がない」ことはメリットでありデメリットでもあります。一般に会社員であれば60歳か65歳でどんなにやる気があっても強制退場となりますが、自営業の皆さまは体の続く限り働くことができます。

しかし、一方では体調不良や事業の不振で廃業となるリスクも持っています。それまでに一定以上の資産を築いていればそれを取り崩すことで生活できますが、その資産を築く前に廃業する場合、問題となるのが老齢年金の金額です。老齢年金は何もしなくても一生受給できる年金ですから、まさに生活の基盤となる年金ですが、自営業者の老齢基礎年金は満額受給で年額約78万円であり、夫婦で満額受給の場合156万円（月額13万円）にしかなりません。

④受取年額が「110万円」となるように!

65歳以上の夫婦のみの無職世帯の家計支出の平均が2021年では月額255,550円となっています。定期的収入が他にない場合、毎月の持ち出しは相当な金額となります。このリスクを回避するためには出来る限り終身で受け取れる年金を増やすことが重要ですが、そのためには老齢年金を増やしていくしかありません。ただ、「じゃ、いくら必要か?」については個別問題であり、また、老後不安のあまり今の生活や経費を削って老後に回すのも商売をやっている以上得策ではありません。

そこで、自営業者の皆さまに提案したい老齢年金の金額は「年額110万円」です。

「なぜ?110万円なのか?」の理由は、公的年金等の控除額が65歳以上は110万円だからです。「公的年金は110万円まで受給しても税金は0円」です。夫婦2名で110万円受給することができれば、合計220万円（月額18.3万円）となり、156万円と比べると持ち出しがかなり減ることとなり他の資産の食いつぶしを抑えられます。

老齢年金を110万円にする方法には、公的年金等控除適用対象となる制度を利用する以下の2つの方法がお勧めです。

- ①国民年金基金に加入して上乗せする
 - ②老齢年金を繰り下げ受給して、繰り下げた期間の穴埋めに小規模企業共済（分割受取り）に加入する（具体例）
- ①40歳男性 60歳まで20年間加入 65歳から年額33万円（A型（15年保証付き終身年金））で保険料は23,018円（実際の年額の設定は33万円には出来ないため理論値）
※約78万円+33万円=約111万円となるように設計
- ②45歳男性 65歳まで20年間加入 65歳時に共済金受給 550万円（110万円×5年分）を一時金で受給する掛金は約21,000円
公的年金は70歳まで繰り下げ受給すると約78万円×142%=約111万円
※商品特性で開始年齢は揃えられなかったが加入期間を揃えることで比較

20年間の加入期間で比較をするとこのような結果になりました。注意していただきたいことは、実際に加入する際には個別で見積もり等を比較してご検討ください。

今回「自営業者の皆さまの自家年金づくり」のポイントは、

- ・老齢年金は年額110万円まで受け取っても課税されないの、自営業者の皆さまはまずはこの金額を受給することを目標にしましょう
 - ・掛金が全額所得控除できる「国民年金基金」と「小規模企業共済」を活用しましょうということです。
- ぜひ、検討してはいかがでしょうか?

ねんきん定期便からの情報は、老齢年金だけでなく、障害、遺族年金の情報も読み取ることができます。誕生月の前には届きますので確認してみましょう。

「公的年金等控除額」とは? 公的年金等の雑所得を計算する際に、「受取人の年齢」および「公的年金等以外の合計所得金額」「受取年額」といった条件に応じた額を差し引ける、その控除額のことをいいます。