

健康に役立つ トレーニング

「イスを使った筋力トレーニング(太腿)」
～座っている時間が長いほど血流や筋力の代謝が低下します！～

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)

30分に1回は立ち上がって動くようにしましょう!!

座っている時間が長いほど健康に害を及ぼす影響があるという調査結果があります。今回は、そうした健康阻害リスクを軽減できるチェアスクワットを紹介します。

チェアスクワットで健康阻害リスクを軽減しよう!

みなさんは日本人が世界一座っている時間が長い国民であることをご存じでしょうか。オーストラリア大学の研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間が世界20か国中もっとも長い1日420分=7時間ということが分かりました。

座っている時間が長いほど、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞・脳血管疾患・肥満・糖尿病・がん・認知症など、健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

1日に座っている時間が11時間以上の方は、4時間未満の人に比べて死亡リスクが40%も高まるといわれています。

座っている時間を少しでも短くすることが第一ですが、30分に1回立ち上がって動くと、座りすぎによる健康阻害リスクを軽減できるというデータがあります。長時間座っているなど感じたら、ぜひチェアスクワットを実行してください。

【チェアスクワット】

- ①イスに浅く座り、足は腰幅やや広めに開きます(写真①)。
- ②視線を前に向けたまま4秒かけて立ち上がります(写真②)。
- ③視線を前にむけたまま4秒かけてイスに腰を下ろします。



QRコードから動画を見ることができます。 <https://vimeo.com/913184237> 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。



日本協会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.nihondaikyoo.or.jp/>



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

2024年から新NISAがスタート!

資産所得倍増計画の取組みとして関心が高まる!!

わが国では「貯蓄から投資へ」をスローガンに、「資産所得倍増計画」の取組み機運が急速に高まっています。その一つとして、2024年1月から『新NISA(少額投資非課税制度)』がスタートしました。運用益が非課税となるこの制度は、ゆとりある老後資金準備等対策に大いに活用できる制度として関心を集めています。



運用益に税金がかからない一方で元本割れリスクには注意して!

政府が推し進める資産所得倍増プランの取組みの一つである新NISAは、「つみたて投資枠」(年間120万円限度)と「成長投資枠」(同240万円)があり、簿価残高で最大1,800万円(うち成長投資枠1,200万円)までの運用益が非課税となります。

さらに、従前のNISAと異なり、新NISAでは非課税保有期間が無期限化されるとともに、口座開設期間が恒久化されたため、長期での資産運用が計画しやすくなりました。

その一方で従前のNISAも新NISAも商品(株式や投資信託等)によっては元本保証がなく、投資した元本が割れてしまうリスクがあります。

このように新NISAは、いわば老後資金準備等のための長期にわたる資産形成手段であり、元本割れのリスクなどを考慮したうえで上手に活用すれば資産形

成の大きな後押しになります。

ところで、日常生活にはさまざまなリスクがあります。せっかくNISAで貯めた資金をその回復のために支出せざるを得なくなる事態は避けたいものです。資産形成と合わせて万一の際の補償を確保しておくことも大切です。その有効な手段が損害保険です。日々の生活に潜むリスク対策をきちんとしたうえで、資産形成を進めましょう。

■新NISAの概要(金融庁ホームページより抜粋)

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
年間投資枠	120万円		240万円
非課税保有期間(注1)	無期限化		無期限化
非課税保有限度額(総枠)(注2)	1,800万円 ※簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)		
	1,200万円(内数)		
口座開設期間	恒久化		恒久化
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託 〔従前のつみたてNISA対象商品と同様〕		上場株式・投資信託等(注3) ①整理・監視銘柄②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除く
対象年齢	18歳以上		18歳以上
従前制度との関係	2023年末までに従前の一般NISA及びつみたてNISA制度において投資した商品は、新しい制度の外枠で、従前制度における非課税措置を適用 ※従前制度から新しい制度へのロールオーバーは不可		

(注1)非課税保有期間の無期限化に伴い、従前のつみたてNISAと同様、定期的にご利用者の住所等を確認し、制度の適正な運用を担保
(注2)利用者それぞれの非課税保有限度額については、金融機関から一定のクラウドを利用して提供された情報を国税庁において管理
(注3)金融機関による「成長投資枠」を使った回転売買への動向行為に対し、金融庁が監督指針を改正し、法令に基づき監督及びモニタリングを実施
(注4)2023年末までにジュニアNISAにおいて投資した商品は、5年間の非課税期間が終了しても、所定の手続きを経ることで、18歳になるまでは非課税措置が受けられることとなっているが、今回、その手続きを省略することとし、利用者の利便性向上を手当て



NISAは、家計の安定的な資産形成の支援と経済成長に必要な成長資金の供給拡大の両立を図る観点から2014年1月にスタートした少額投資非課税制度です。

～契約時は事実を告知し、その後変更があれば通知を!～

保険契約を契約する際などに耳にする「告知義務」や「通知義務」。これに違反すると保険金が支払われない場合があるので、注意が必要です。

■「告知義務」「通知義務」とは何でしょうか?

保険契約者または被保険者は、保険契約をする時に、保険会社が定めた事項について事実を申し出る必要があります。これが「告知義務」です。

一方、保険を契約した後に保険会社が定めた事項について変更が生じた場合にも保険契約者または被保険者は、その変更について遅延なく保険会社に連絡する必要があります。これが「通知義務」です。

■なぜ重要なのでしょう?

保険契約においては、保険契約者または被保険者が伝えた内容に沿って保険の申込書が作成され、それに基づき補償や保険料等の契約内容が決められます。そして、事故が発生した場合には、その契約内容に基づいて保険金が支払われることとなります。したがって、保険会社が求めた事項について、ありのまま正しく伝える必要があるのです。

■どのようなことを伝えなければならないのでしょうか?

例えば、「火災保険」では建物の構造や所在地、用途など、「自動車保険」では過去の事故履歴や車の使用目的などです。また、ケガ

の保険の「傷害保険」では職業や他に契約している保険があるかなかなども伝えなくてはならない事項となります。病気の保険の「医療保険」では過去や現在の病歴なども対象となります。

保険によって伝えなければならない事項は異なりますので、保険代理店からの説明や質問をしっかりと聞いておくようにしましょう。

■正しく伝えないとどうなるのでしょうか?

正しく伝えていなかった場合、つまり「告知義務」や「通知義務」に違反した場合には、事故や災害で損害を被っても保険金が支払われないこともあります。

また、違反がわかれば、保険会社側から保険契約を解除することがありますので、正しい申告が必要ですよ。



それぞれの保険に告知義務、通知義務の事項があります。

■特に「通知義務」には注意を!

保険契約がスタートした後の「通知義務」には特に注意が必要です。例えば、「自動車保険」では車を買換えた時やレジャーにしか使わなかった車を仕事にも使うようになった時など、「傷害保険」では転職した時などです。なお、危険が少ない職種に転職した時など、リスクが減るような変更であった場合には、通知をすることによって保険料が安くなることもあります。

各保険の告知義務と通知義務の主な事項

保険の種類		主な事項
火災保険	告知義務	「建物の構造・用法」「建物の所在地」「他の火災保険契約等の情報」
	通知義務	「建物の構造・用法の変更」「家財の他の場所への移転」
自動車保険	告知義務	「被保険自動車・記名被保険者の情報」「契約台数」「前契約の等級、事故の有無などの情報」「他の自動車保険契約等の情報」
	通知義務	「被保険自動車の用途車種、登録番号の変更」「被保険自動車の使用目的の変更」
傷害保険	告知義務	「被保険者の職業・職務」「他の傷害保険契約等の情報」
	通知義務	「被保険者の職業・職務の変更」
医療保険	告知義務	「被保険者の過去の傷病歴、健康状態、身体の障害の状態」「他の医療保険契約等の情報」など
	通知義務	義務ではないが、事項として「他の医療保険等（重複保険契約）をしようとするとき」「住所等の変更」など

【豆事典】「保険契約の解除」とは? 保険契約が保険会社または保険契約者の意思により終了することです。告知義務違反や通知義務違反、保険料不払いがあった時などに、保険会社はいつでも解除できます。

「ヒヤリハット報告書」で事例収集、問題分析、情報共有

ヒヤリハット活動の第一段階はヒヤリハット事例の収集です。その上で各事例の問題を分析し、情報を共有し、再発防止につなげていきます。事例収集は、「ヒヤリハット報告書」を活用して行います。今回は、「ヒヤリハット報告書」について説明します。



●些細なことでも全員が報告

ヒヤリハット事例収集のポイントは、以下のとおりです。

1. どんな些細なことでも報告するように周知する
2. 事例報告をタイムリーに行えるようにする
3. 事例報告の手間は極力省く
4. 報告を放置しない
5. 改善を報告者に丸投げしない
6. 報告の動機付け、又は奨励、義務化する

「ヒヤリハット報告書」には、自分自身が体験したヒヤリハットだけでなく、他の従業員が体験しているのを見たヒヤリハット、予測されるヒヤリハットなども記載します。「この程度のもの」「これは他人事」と思わず、体験したこと、思い当たったことはどんな些細なことでも誰のことでも報告します。日常の「些細なこと」「事故にはならないだろう」と思っていることが結果的に重大事故に繋がっていく可能性があるからです。これは前回解説したハインリッヒの法則のとおりです。また、日報を提出するルールがある職場では、日報の中に「今日のヒヤリハット」といった欄を設け、そこでヒヤリハット事例を収集しやすくするのも一つの方法です。

「ヒヤリハット報告書」の内容（ヒヤリハット報告書例を参照）は、①報告者氏名、②いつ、③どこで、④何をしていた時、⑤ヒヤリハットした内容については必ず記入します。⑥どんな問題があったか、⑦今後の対策については、できれば記入し、空欄でも可とします。報告書の作成に時間をとられたり負担を感じたりするために報告書が集まらないのでは何の意味もありません。

●収集したヒヤリハットから問題を分析

収集ができれば、どこにどんな問題があったかを分析していきます。ここに記載している報告書例は製造業向けのものです。この場合、作業環境、設備機械、作業方法のいずれかにどんな問題があったのか、また本人自身に問題は無かったのか等、該当する問題点を洗い出し問題解決のための要望事項、提案事項を記載します。自分自身でそこまで記載することが難しい場合は、先に触れたようにこれらの事項は空欄にしておいて検討会等において皆で議論するのもよいでしょう。

また、せっかく提出された報告書がそのまま放置されているのは意味がありません。適任と思われる収集担当者を決め、報告書を活用できる体制をつくる必要があります。そして、報告書の提出が安全管理上非常に重要であることを周知するとともに、報告書の内容によっては報奨金等を支給するような制度を設けることも有効です。

ヒヤリハット報告書例(製造業)

①報告者氏名	〇〇係 安全 太郎
②いつ	年 月 日 時頃
③どこで	
④何をしていた時	
⑤ヒヤリハットした内容	
⑥どんな問題があったか (問題があった項目にその時の状況記入) ※わからなければ空欄も可	A) 作業環境の問題 B) 設備機械の問題 C) 作業方法の問題 D) あなた自身の問題
⑦今後の対策(要望・提案等) ※わからなければ空欄も可	
改善方法の記入(安全担当者等記入欄) (対策等)	

【豆事典】ヒヤリハットが発生する原因は、「情報共有やコミュニケーション不足」「設備や環境の不具合」「ヒューマンエラー(人的要因)」などが考えられます。