



今日を楽しく、たくましく生きていくための情報誌

プレゼント

2019

Present 12

THINK OUT OF THE BOX ~ 発想を変えれば、未来が変わる ~ December



知っているようで知らない温泉のアレコレをご紹介します

特集

第4回 水の国シリーズ

“温泉”を知って、もっと楽しもう!

高血圧症を招かないための予防と対策を解説します

生活習慣病の危険因子を探る

怖い危険因子 第2回 高血圧



「Present」12月号は、スマートフォンでも読むことができます。

JAIFA はお客様のために常に学び、奉仕を続けるプロ集団です。

愛の

ドリーム募金の 輪を広げよう!

全国から喜びの声が届いています。

愛をこめて…1日10円

目標

5億円

突破いたしました。

これからも愛を込めて
取り組んでまいります!

これまでにない規模の支援で 地域の方に貢献できました

2019年5月16日に東京協会は、大樹生命大手町野村ビル 17階大ホールにて、愛のドリーム募金贈呈式を行いました。

2年に1回行われている愛のドリーム募金の贈呈ですが、今回は福祉巡回車「愛のドリーム号」2台をはじめ、電動アシスト自転車、パソコン、全自動洗濯機等、これまでにない規模の贈呈となりました。ドリーム号は、障がいのある方が働かされている、社会福祉法人 まちだ育成会、社会福祉法人 マインドはちおうじリサイクルわかくさに贈呈しました。栽培されている野菜の出荷販売や、市民から提供されている品を運営されているリサイクルショップへ回収する際に、ドリーム号が活躍してくれるとのことです。

今後も時代とニーズに対応した質の高い活動、心のこもった活動を全員で目指し、皆さんと歩んでいきたいと思えます。

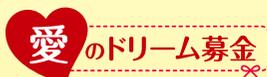


JAIFA 東京協会
林 隆 会長



一人ひとりの協力で
永続的社會貢献活動を続けていきましょう。

公益社団法人 生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会
理事長 石井 清司



累計総額 5億 3,124万 1,187円

令和元年度募金現在額は 536万 9,851円です (令和元年 10月 31日現在)

発行所 公益社団法人 生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会 〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1-135 (日本橋員新N.Y.ビル6階) 電話03(3241)6633 FAX03(3241)0314
プレゼント(第12号57巻) 令和元年12月1日発行(毎月1回1日発行) 昭和41年5月20日第三種郵便物認可 編集兼発行人 石井清司 定価三〇〇円 送料七〇円(会費の場合、購読料は会費に含まれます) 企画制作(株)セテラス手帳社保険FPS研究所

登録は簡単です!!

「JAIFA学習帖」サイト



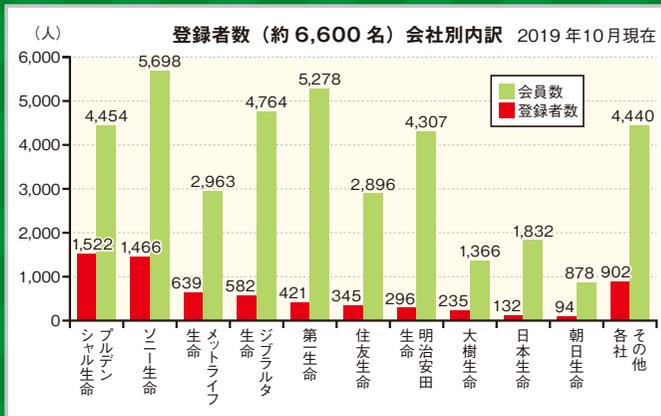
生命保険営業に必要な情報を学べるサイト「JAIFA学習帖」に、ご登録いただきましたでしょうか? まだご登録いただいていない会員は、今すぐご登録ください。(2018年11月OPEN)



←QRコードアプリで今すぐログイン

<https://www.jaifa-learning.com/>

JAIFA学習帖



新コンテンツ

新 映像で学ぶ“生命保険提案”

(相続・法人・個人の生命保険の提案を学べるツールです)

New

12月追加予定:【法人への提案】営業に役立つ、決算書のチェックポイント(大阪収録分)

●

リーフレットで学ぶ“保険提案”(生命保険提案、相続・法人の自学自習用のリーフレットです)

New

12月追加予定:法人No.20 役員勇退退職金として受取るメリットはご存じですか?

●

“映像ライブラリー”で調べよう

(相続・法人の基本用語を映像で解説。実践に使えるヒントが盛り沢山です)

New

12月追加予定:【法人】労災保険

▼ 学習帖登録、ご希望の方は下記ご記入のうえ FAX 送信してください。▼

送信先

本部事務局 FAX: 03-3241-0314

JAIFA 学習帖登録申込書

まだ学習帖登録をされていない会員で新規登録を希望の方は、下記ご記入のうえ切り取らずに FAX 送信してください。

※ご記入いただきましたメールアドレスに「@jaifa-learning.com」よりパスワードが届きますので、

ログイン画面に登録アドレスとパスワードを入力してログインしてください。



所属協会

会社名

生命

支社

支部 ・ 営業所

氏名(フリガナ)

メールアドレス

@

携帯番号

※携帯電話のメールアドレスを指定される場合は、「@jaifa-learning.com」からのメールを受け取れるように設定をお願いします。

設定してもメールが届かない場合、迷惑メールフォルダをご確認ください。

※登録確認のため、携帯電話に連絡させていただくことがあります。

マダム晶子の九性気学で 今日から開運

今月の
運勢

2019年12月節
12.7 ▶ 1.5

自然界の森羅万象を九つの気に分類している九性気学。人は、生まれたときの「気」によって、九つの性に分けられます。「気」は生まれ年ごとにより違い、それによって「本命性」が決まります。運勢に影響を与える本命性を知って、あなたの潜在力を活かしませんか？
※開運方位は自宅からみた吉方位になります。

一 白水性

昭11・20・29・38・47・56・平2・11

運勢階段の最上階で過ごす今月は、これ以上を臨んではなりません。セオリー通りの過ごし方がふさわしいのです。自分の足下を固めて次への供えをしましょう。ビジネス運は幸いに取り巻く周囲の環境が良いので、新しい動きが出ます。金銭運は良くないですから、無駄遣いは控えましょう。社交運は新しい出会いあり。

開運★西吉方位～年末年始のお参りはここで。
(前進力が備わり、営業利益に結び)

二 黒土性

昭10・19・28・37・46・55・平元・平10

今年度最後の総仕上げは動いて、動いて成果を上げることが望めます。勢いもついてきて力強いです。ビジネス運は周りの意見に左右されないように、自分の力を信じ、単独行動で頑張りましょう。考えや行動が的確ですから、良い情報が誰よりも先に入ると良いでしょう。金銭運は現状維持です。社交運は再会や復活などがあるでしょう。

開運★東大吉方位～遠方へ祐気旅行を是非。
(来年度の発展の兆しに縁がつく、前進してゆく)

三 碧木性

昭18・27・36・45・54・63・平9

今月のあなたは確かな判断ができます。他に気を移さないで本気で本業に取り組み、最後の仕上げをして、お仕事モードを維持できるように努力をしましょう。ビジネス運は思ったよりも成果が上がる時。たまには粘り込んでみてね。金銭運は周りが当てにできないので出銭が多くなりそうですから注意。社交運は良くないです。

開運★東南吉方位～年末年始のお参りはここ。
(願いが叶う、千客万来の情報が早く届く、紹介話がある)

四 緑木性

昭17・26・35・44・53・62・平8

年内最後の月は変化厳禁を守り、現状維持に務めることがテーマです。今月は自分の考えも行動もピンボケで、取り巻く周囲の状況も外的外れです。ビジネス運は顧客への挨拶回りや書類の整理などをし、次への備えをすることを重点にして過ごしましょう。金銭運は良くないです。社交運も現状維持を守りましょう。

開運★西大吉方位～年末年始はここの神様にお参りを。(幸先の良い状況が手に入る、営業利益が上がる)

五 黄土性

昭16・25・34・43・52・61・平7

離合集散の1ヵ月。良い事も悪い事もすべて明るみに出るとき。全てに気持ちを引き締めて過ごしましょう。ビジネス運は契約やその他のことがキャンセルや見直しになりそうです。注意して。金銭運は持ち込まれる話の70%は信用して良いでしょう。社交運はお誘いが多い方です。どんなときでも言葉遣いや振る舞いには気をつけましょう。

開運★西北大吉方位&東大吉方位～遠方へ祐気旅行を。(ビッグチャンスが訪れる。金銭的にツキがある)

六 白金性

昭15・24・33・42・51・60・平6

今年度最後の今月は、自分の気は沈み低迷していますが、取り巻く周囲の状況は最高に良い気に包まれています。全ての出来事を他力本願に切り替えて過ごしてね。ビジネス運は机上作戦で来年度の計画を練り込み表にしておきましょう。金銭運は他力が運んでくれます。社交運は良くありません。家族孝行をしましょう。

開運★西北吉方位～年末年始はここで参りを。
(ビッグな話、家族から朗報あり。金銭的に恵まれる)

七 赤金性

昭14・23・32・41・50・59・平5

盛運の始まりです。今月から来年の4月までは盛運の中で過ごせます。運気はまだまだ弱みですから、一気に走らないで慎重に進みましょう。ビジネス運は奉仕につきるとき。できるだけ周囲の方々へお手伝いをしましょう。奉仕をすることこそ次への開運のステップです。金銭運は残念ながら良くないので注意。社交運も現状維持です。

開運★東大吉方位～年末年始は遠方への旅を是非。(発展の機運に乗れる、前進力が高まる)

八 白土性

昭13・22・31・40・49・58・平4

今月のあなたは、運気の良い流れの中で力強く過ごせます。自分の行動も感覚もさえています。ただ、取り巻く周囲は当てになりませんしピンボケですから、単独行動でいることが一番の良い相性。ビジネス運は勇み足にならないように気をつけて。金銭運は最高です。思い通りの展開ができます。社交運は良くないので現状維持で過ごすこと。

開運★西北吉方位～年末年始はここで参りを。
(家族の絆が強くなる、金銭的に恵まれる)

九 紫火性

昭12・21・30・39・48・57・平3・12

願いが叶う月。今月は今までの懸案事項が整理できて喜びの多い時を迎えて充実しますが、反面自分の考えや行動は気持ちがギクシャクしているの的的外れです。慎重に進んでね。ビジネス運は思いきり遠方開拓や紹介話を仕掛けてみましょう。金銭運は営業利益が最高。社交運は再婚や再会でモテモテです。

開運★西北吉方位～年末年始はここで参りを。
(2月の準備吉方位が2月に役に立つ、金運アップ)

マダム晶子

平成6年、鑑定士および講師の資格取得。同年中華民国星相学会の永久会員となり、易学のプロとして世界で通用する資格も取得。現在、企業講演、鑑定、月刊誌への執筆、ラジオ、テレビ、セミナー教室等で活躍中。著書に「人生を変える幸せの占い革命」「もっと幸せになれる九性気学」、作詞「ジョ・ホールの街」 ネット上でもマダム晶子に出会えます！
マダム晶子開運塾（株）オフィス陽 〒180-0021 東京都武蔵野市桜堤 1-1-7-102 TEL & FAX: 0422-53-8733 <http://www.akiko-kaibun.jp>

CONTENTS

マダム晶子の九性気学で 今日から開運

- 02 特集 第4回 水の国シリーズ
“温泉”を知って、もっと楽しもう!
- 06 生活習慣病の危険因子を探る
怖い危険因子 第2回 **高血圧**
- 08 第56回 ゼロから学ぶ税金講座
「人的控除」も年末調整の対象
- 10 第204回 ありがとう生命保険
～中学生作文コンクール入賞作品より～
「未来をつないでくれたもの」
群馬県 伊勢崎市立宮郷中学校 1学年 岩崎 莉音
- 12 第33回 社会保険 Q&A
障害年金の受給額は?
- 13 第93回 桐生純子の愛され力
コミュニケーション術
**【コミュニケーション達人技】
～謝罪の「思いと行動」を一致させるコツ③～**
- 14 **お客様のためにあるべき姿を追求して**
米国生命保険制度研修に参加して
—— この経験をお客様のために活かす
- 18 第105回 思わず伝えたくなる!
お金にまつわるエトセトラ
国からもらえる「マイナポイント」とは?
- 19 第27回 想いをつなぐ
～ブロック・地方協会からの
ボランティア・公益事業活動レポート～
**海岸清掃活動とリレー・フォー・ライフの
活動を通じ地域に貢献!**
- 20 第25回 JAIFA VOICE
～JAIFA 地方協会活動レポート～
**十勝を元気にしたい!
その想いを私達の活動につなげます**

JAIFA 社会貢献活動報告

Present

「Present」の語源には
「現代・今」という意味があります。
一人ひとりの大切な今日に
感謝の気持ちを含めて「プレゼント」を贈ります。

Japan Association of Insurance and Financial Advisors

公益社団法人
生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会

【JAIFA (ジェイファ)】とは

生命保険の知識の向上と一般消費者の
利益保護を図り、国民生活を守るため、
公正・適正な業務の運営を目的とした
生命保険募集人の公益団体であり、
生命保険ファイナンシャルアドバイザー
として活動しています。

本誌をお開きいただきましてありがとうございます。
当協会は、公益法人として、広く国民消費者の皆様
に広報誌をお手に取っていただき、
お役に立てていただけますよう発信しております。

本誌に対して
ご意見、ご感想を
お寄せください。

JAIFA 広報誌「Present」編集部 行
FAX 03-3241-0314

E-mail info@jaifa.or.jp

© 公益社団法人 生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会教育委員会



※ 2019年のPresentは、地球環境の保全保護を
考慮し、大豆油から作られたソイインクと適
切に管理された森林から出されたFSCの製品
を使用しています。

第4回

“温泉”を知って、もっと楽しもう!



5・8・10月号に続いて、「水の国シリーズ」をお届けします。
日本人なら誰もがなじみの温泉。日本中で楽しむことができます。
そこで、より深く温泉を楽しむために、
知っているようで知らない温泉のアレコレをご紹介します。

そもそも温泉とは

そもそも温泉とはどういったものを指すのでしょうか。日本には1948年にできた「温泉法」という法律があり、温泉の定義が定められています。それによると、「地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、図表1に掲げる温度または物質を有するもの」となっています。

つまり、地中から採取したときに25℃以上あれば、「温泉」ということになります。また、25℃以下でも、表に掲げたような物質が含ま

図表1 ■温泉の定義

- * 温度：(温泉源から採取されたときの温度) が摂氏 25℃以上
- * 物質 (主なもの)

物質名	含有量 (1kg中)
リチウムイオン (Li ⁺)	1mg 以上
ストロンチウムイオン (Sr ²⁺)	10mg 以上
バリウムイオン (Ba ²⁺)	5mg 以上
第一マンガンイオン (Mn ²⁺)	10mg 以上
水素イオン (H ⁺)	1mg 以上

れていれ
ば温泉と
呼べる
のです。
ちよつと
意外な感
じもしま
すが、法
律上は、
これらを

満たせば温泉になります。

ちなみに、温泉法が定められた目的は「温泉を保護し、温泉の採取等に伴い発生する可燃性天然ガスによる災害を防止し、及び温泉の利用の適正を図り、公共の福祉の増進に寄与すること」とされています。

温泉の歴史は?

日本での温泉利用のはじまりには諸説あり、はっきりとしたことはわかっていません。ただ、「日本書紀」などの歴史的な文献に基づくと、愛媛県の道後温泉、兵庫県の有馬温泉、和歌山県の白浜温泉が「日本三古湯」と呼ばれています。

また、「出雲国風土記」の温泉記述から、島根県の玉造温泉も歴史ある温泉といわれていますし、「万葉集」には長野県の上山田温泉など、東国の温泉地も登場しています。昔は火で湯を沸かすことは大変であったことから、自然にお湯の湧き出る温泉はとて貴重なものでした。また、温泉に含まれる成分から入浴で病が治るなど、温泉は

神聖なものとして崇められていた側面があるのではと考えられています。

戦国武将も愛した温泉

その後、鎌倉時代以降になると、温泉は武士や高僧による湯治場としての性格を持つようになりました。群馬県の草津温泉では、源頼朝が鷹狩のときに湯に入ったという言い伝えも残っています。

戦国時代には、傷ついた兵士が温泉で治療したという記録も。中でも甲信越地方では、武田信玄や真田幸村などの武将の「隠し湯」が多く存在します。また、有馬温泉は、豊臣秀吉が愛した温泉としても有名です。1596年に起きた慶長伏見大地震で温泉が熱湯になってしまった際には、秀吉の指示で温泉の大改修が行われたといえます。

江戸時代になると、全国の大名が湯治として温泉を利用していました。「御汲湯」と呼ばれ、草津や熱海の温泉を江戸に運び、その温泉を沸かして将軍が入浴したと伝え

られています。また、この頃には一般庶民の間でも「湯治願」を出して許可を受け、温泉地で湯治する文化が生まれました。

そして明治時代以降は、温泉は湯治としてだけではなく保養やレジャーなど、全国各地で多様な楽しみ方が生まれてきています。

温泉の種類や効果は？

温泉は泉質によって10種類に分類され、それぞれ含まれる成分、温度、色、匂い、肌触りなどに

図表 2 ■温泉の種類や効果

泉質	特徴	主な効能	主な温泉地
単純温泉	刺激が少ない 肌触りが柔らかい	自律神経不安定症、不眠症、軽度高血圧など	岐阜県・下呂温泉、長野県・鹿教湯温泉など
塩化物泉	塩分が主成分 保温効果で湯冷めしにくい	切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態など	静岡県・熱海温泉、石川県・片山津温泉など
炭酸水素塩泉	角質や毛穴の汚れを洗い流す 肌がなめらかになる	切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症など	和歌山県・川湯温泉、長野県・小谷温泉など
硫酸塩泉	傷の早期回復 保温・保湿効果	切り傷、冷え症、末梢循環障害、うつ状態、皮膚乾燥症など	群馬県・法師温泉、静岡県・天城湯ヶ島温泉など
二酸化炭素泉	皮膚から炭酸ガスを吸収し血液循環効果 低温だが保温効果も	末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症など	大分県・長湯温泉、山形県・肘折温泉郷の黄金（こがね）温泉
含鉄泉	空気に触れて茶褐色に変化する鉄を含むので刺激の強い泉質	疲労回復、鉄欠乏性貧血症（飲用による）	兵庫県・有馬温泉など
酸性泉	肌にしみる強い刺激 殺菌作用で皮膚病に効果がある	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、糖尿病、表皮化膿症など	青森県・酸ヶ湯温泉、秋田県・玉川温泉など
含よう素泉	よう素を含み、時間とともに黄色に変化 飲むとコレステロールを下げる効果	疲労回復、高コレステロール血症など	千葉県・青堀温泉、東京都・前野原温泉など
硫黄泉	刺激が強く、硫化水素ガス特有の匂い 血管拡張作用や殺菌作用がある	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹など	栃木県・日光湯元温泉、神奈川県・箱根温泉郷の小涌谷温泉など
放射能泉	微量な放射線で免疫力を高める効果 入浴後はすぐに排出される	痛風、関節リウマチ、強直性脊椎炎など	鳥取県・三朝温泉、山梨県・増富温泉など

よりさまざまな特徴を持っています。

また、温泉は歴史的にも湯治など療養に利用されてきたことから健康面での期待もあります。主に二つの効果があるといわれています。ひとつは、体を温めることによる温熱効果や清浄効果。もうひとつは、温泉に含まれる成分が皮膚から体内に吸収されて、体の機能が正常に働くようにする効果です。

効果的な温泉の入浴法は？

温泉で健康になるのなら、入り方も押さえておきたいところ。上手な入浴法を知って、温泉効果を最大限得られるようにしましょう。

1 最初は「かけ湯」から

入浴直後の血圧の上昇を防ぐため、胸から遠い方から順に、かけ湯をします。足首・膝・腰、手首・腕・肩の順に湯をかけ、湯の温度に体を慣らしま

す。マナーとして、体の汚れを落とすこともお忘れなく。

2 いきなり全身浴をしない

温泉の水圧や温度による急激な体への負担を避けるため、足浴・半身浴・全身浴の順に入り体を慣らしていきます。入浴時間は、額が汗ばむ程度が適当です。汗が流れ出て、動悸を感じるほどの長湯は、湯冷めの原因になりますから避けましょう。

3 体を洗うのは湯船で温まってから

マナーとして湯船に入る前の汚れ落としは常識ですが、体を洗うのは湯船で温まってからが効果的。古い角質が柔らかくなり、毛穴も開いて汚れが浮き出るので、洗い流しやすくなります。

4 上がり湯はしない

シャワーなどで上がり湯をすると、

せつかくの温泉成分も流されてしまいます。体をふく際にも水滴を拭う程度にとどめます。ただし、肌が弱い人や酸性泉など刺激の強い温泉では、シャワーでよく洗い流しましょう。

5 水分補給と休憩も忘れずに

入浴で発汗すると水分が失われ、エネルギーも消費されます。水分補給と体調を整えるためにも、入浴後はぬるま湯やスポーツドリンクを飲み、30分程度はゆっくりと休憩を取りましょう。

動物が見つけた温泉とは？

温泉地へ行くと、その温泉の由来などが案内されていますが、その中には開湯伝説として動物が見つけた温泉というものがあります。

たとえば、長野県の野沢温泉は、傷を負った熊を追いかけていた猟師が、熊が温泉で傷を癒やしているのを見て発見したという

説。今でも野沢温泉には、共同浴場「熊の手洗い場」が、温泉発祥の湯として存在しています。

また、日本三古湯のひとつ道後温泉には「白鷺伝説」があります。すねに傷を負って苦しんでいた白鷺が、岩間から出る温泉を見つければ、足を浸したところ傷が完全に治り、元気に飛び去ったというもの。これを見た人たちが試しに入浴すると、疲労回復や傷病の治療効果に気が付きました。白鷺は、道後温泉のシンボルにもなっています。

温泉の療養効果は、動物の方が先に本能的に感じ取り、利用していたのかもしれない。

温泉マークは誰が作った？

風呂をイメージした楕円状のものから、3本の湯気が立ち上る温泉マーク。誰もが知っている記号ではないでしょうか。

この温泉マークの発祥地は、群馬県安中市にある磯部温泉といわれています。1661年、江戸幕府から出された、農民

の土地争いを決着させるための評決文に添えられた図に、磯部温泉をあらわす温泉記号があり、調査した結果、日本で最古のものと判明しました。磯部温泉には、発祥地を示す石碑も立っています。

ちなみに、2020年の東京オリンピック・パラリンピックを控え、温泉マークを変更しようという動きがありました。現在のJIS規格のマークは、海外の人には温かい料理を表すものに見えてしまうというのが理由です。

そこで、ISO（国際規格）である、人間が湯に入るシルエットを追加したマークに変更する案が提案されました。しかし、全国の温泉関係者から現行の記号も残すべきという声が高まり、結果としては、両方のマークを併用することで落ち着いたよう

図表3 ■ 温泉マーク（選択制）



現行 JIS



ISO

出典：経済産業省ウェブサイト
<https://www.meti.go.jp/press/2016/03/20170322002/20170322002.html>

です。

温泉饅頭発祥の地は？

温泉旅館では客室にお茶受けとして、饅頭が添えられていることがあります。お土産としても定番です。なぜ、温泉地に饅頭なのでしょう？

温泉饅頭の発祥地は、群馬県の伊香保温泉にある「勝月堂」です。東京の風月堂で修行した創業者が、1910年に売り出しました。地元の古老に「これといった名物がない伊香保に新しい土産物がほしい」と依頼を受けたことがきっかけだとか。こうして、『湯乃花まんじゅう』を考案し、茶色の温泉の湯花をイメージした茶色い饅頭が誕生しました。

温泉饅頭が全国に知れ渡ったのは1934年のこと。陸軍特別大演習で群馬県を訪れていた昭和天皇が、『湯乃花まんじゅう』を2円分購入したことがきっかけといえます。その後、全国の温泉で茶色い温泉まんじゅうが広まっていきました。

● 次回「水の国シリーズ」は、3月号（最終回）掲載予定です。

生活習慣病の 危険因子を探る

恐い危険因子 第2回

高血圧

4月号では、生活習慣病の危険因子のひとつである「脂質異常」を取り上げましたが、今回は、「高血圧」をクローズアップします。脳や心臓、腎臓などに危険な合併症を引き起こす高血圧は、日本人の3人に1人の割合でかかっているともいわれています。高血圧症を招かないための予防と対策を解説します。

気づかないうちに心不全、狭心症、心筋梗塞など、重大な病気を招く高血圧。血圧値は生活習慣病の判断基準にもなっています。



監修 東京通信病院名誉病院長 平田 恭信 先生

血圧のしくみは、 電圧や水圧の原理と同じ

血圧のメカニズムは、たとえると電気
の電圧に相当します。電圧が高い場合は、
電流がたくさん流れるか、電気抵抗が大
さいかのどちらかです。《電圧 \parallel 電流 \times
電気抵抗》となりますが、血圧のしくみ
もこれと同じことがいえます。

血圧を決めるのは、心臓から送り出さ
れる血液の量である「心拍出量」と、血
管抵抗」をかけたものです。《血圧 \parallel 心
拍出量 \times 血管抵抗》と定義されます。つ
まり、心拍出量が多すぎても、あるいは
血管が収縮することでも血圧は上がりま
す。

高血圧症の恐いところは、ふだんは自
覚症状がないので、本人が気づかないう
ちに進行してしまうことです。自覚症状
があったとしても頭痛、肩こり、体のほ
てり、冷え症などです。これらの症状が
一つや二つあっても、高血圧だと気づか

ずに見過ごしてしまいます。高血圧はあ
る日突然、脳卒中や心筋梗塞などの重篤
な合併症を引き起こしたときに、はじめ
て気づくことが多いのです。死を招くこ
ともあるので、合併症が起きてからでは
遅すぎるのです。そのため、高血圧のこ
とはサイレントキラー(静かなる殺し屋)
とも呼ばれています。高血圧は早期発見
し、できるだけ軽症のうちに対処するこ
とが大切です。そのためにも定期的に健
康診断を受けましょう。

高血圧の定義と分類

血圧は刻々と変化していて、心臓が収
縮して血液を送り出すときに最も高いの
で、最高血圧あるいは収縮期血圧と呼び
ます。また、心臓が血液をためるために
拡張している時に血圧は最も低くなりま
すので、最低血圧あるいは拡張期血圧と
呼びます。一般的にいう上の血圧と下の
血圧に相当し、140/90 mmHg以上
を高血圧と定義します。一方、140/

90 mmHg未満は正常範囲ですが、望ましい血圧という意味の正常血圧は120/80 mmHg以下と考えられています。

血圧を下げるための 五つの非薬物療法

高血圧症の治療は食事療法と運動療法、生活習慣の改善などの「非薬物療法」が主体になります。次の五つの非薬物療法は、科学的にも有効であることが証明されています。

一つめは、「減量」です。体重を落とすことが、血圧を下げる一番確実な方法といえます。太った方の体重を10kg落とすと、最高血圧が約20 mmHg、最低血圧が約10 mmHg下がることがわかっています。肥満の解消には、食事制限と運動による減量が欠かせません。しかし、10kgやせるのは至難の業。減量の目安としては1ヵ月に1〜2kg、無理のないペースで行いましょう。

二つめは、「減塩」です。日本人は塩分を多く摂る傾向があります。最近

減ってきましたが、それでも平均すると1日に11gくらいは摂っています。一般に塩分の摂取量と血圧は正比例し、塩分を控えると血圧は下がります。日本高血圧学会のガイドライン（2019年改訂版）では、1日の塩分摂取量が《6g未満》と世界標準並みに制限されています。個人差はありますが、6gに減らすと最高血圧は約5 mmHg下がるといわれています。

三つめは、「運動」。適度な運動は、血圧を下げるのがわかっています。早足ウォーキング、水泳、ジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。たとえば、早足ウォーキングなら脈拍が110拍/分ぐらいのペースが適しています。有酸素運動は交感神経の緊張をゆるめるため、1日30分以上継続すると血圧が下がる事が確認されています。できれば、毎日行うのが理想的です。

四つめは、「ストレス」が関係します。腹を立てると血圧が急に上がり、怒りがおさまると血圧も下がります。ストレス

を溜め込まない工夫をするとか、あるいはちよつと時間が空いたときにストレスを解消できるように、自分の好きなことでリラックスできる方法を考えるとよいでしょう。

五つめは、「アルコール」。お酒の飲み過ぎが挙げられます。お酒を飲んで胸がドキドキするのは、血管が広がって血圧が下がるためです。しかし、すぐに心臓が血液をたくさん送り出して、血圧を上げようとするのを感じているのです。お酒が切れたあとでは反動で元より血圧が高くなります。さらに、つい塩分や脂肪を含むおつまみを摂り、結果的に飲酒の習慣によって血圧が高くなります。日本酒に換算すると、毎日3合以上飲んでる人に心血管合併症が多くみられます。

高血圧症を予防・改善するためには、生活習慣を見直すことから始まりです。まずは、できることから変えていきましょう。



税金講座

第 56 回

「人的控除」も 年末調整の対象



控除ですね……。

A そう、配偶者控除は配偶者がいる場合、扶養控除は配偶者以外の家族がいる場合に控除が受けられる。いずれも、一定の条件を満たせば、という前提だけだね。これらの所得控除はまとめて人的控除と呼ばれている。生命保険料控除や医療費控除などは異なり「物」ではなく「人」についてくる控除という意味だよ。

B 人的控除は、配偶者控除と扶養控除のほかにもありますか？

A いくつかあるけれど、おもなものとしては、配偶者控除、配偶者特別控除、扶養控除、基礎控除の4つだ。

B 基礎控除というのはあまり聞きませんが……。

A 基礎控除は家族ではなく、本人の分の控除だよ。38万円の所得控除がだれでも無条件に受けられる。もちろん、会社員の場合は年末調整での税額計算

に反映される。

パート収入
150万円以下で最大

B 配偶者控除のほかに配偶者特別控除というのもあるんですね。2つはどう違うのですか？

A いずれも、配偶者についての控除である点は同じだよ。違うのは、対象となる配偶者の所得によって、どちらかが適用される、ということだ。配偶者控除、配偶者特別控除は税制改正で2018年分の所得税からかなり複雑になっている。とりあえずは両者一体にとらえて理解しておけばいいよ。

B そんなに複雑ですか……。

A ポイントだけ説明しよう。便宜上、夫が会社員で妻を扶養しているという前提で話すよ。「扶養している」というても妻は必ずしも専業主婦である必要はない。パート収入があってもそれが

A 前回に続いて年末調整について説明しよう。年末調整では、前回とりあげた保険料についての所得控除のほかに、配偶者控除や扶養控除を適用して税金が計算される。

B 扶養家族がいる場合に適用される

一定額以下であれば、夫の税金の計算上、配偶者控除または配偶者特別控除の適用が受けられる。

B 年末調整のときに配偶者の所得を書いた書類を出しますが、それで適用が受けられるわけですね。

A そのとおりだよ。控除額は夫の所得と妻の所得の組合せによって異なる。ここはかなり複雑なので、2つの控除をまとめて、ポイントとなる数字だけあげておくよ。まず、①夫の所得が1000万円を超えている場合は配偶者控除も配偶者特別控除も適用されない。②夫の所得が900万円以下の場合、妻の所得が85万円以下であれば、控除額は38万円だ。これが控除額のマックスで、妻の所得が85万円より多ければ控除額は妻の所得に比べて少なくなる。③妻の所得が123万円を超える場合、控除は受けられない。

B なるほど複雑ですね。夫の所得は900万円、1000万円、妻の所得

は85万円、123万円がボーダーラインということですか。

A そうだね。ただ、900万円とか85万円の数字は「所得」の金額である点に注意が必要だ。妻がパートで給与を得ている場合、給与の額は税金の計算上は「収入」であって、所得とは異なる。所得は収入から給与所得控除というものを差し引いたものになる。結論だけいうと、85万円の給与所得は150万円の給与収入に該当する。

B そうすると、妻のパート収入が150万円以下であれば、夫の所得から最大の38万円の控除が受けられるということですね。

扶養控除は 103万円が基準



A 配偶者以外の家族が対象の扶養控除はわりとシンプルだよ。まず、本人——先ほどの例でいえば夫——の所得に制限はない。一方、対象となる家族

には制限があって、所得が38万円を超える場合は対象にならない。所得38万円というのは給与収入103万円に該当する。

B 学生の子どもがいてもアルバイトでたくさん稼いでいると対象にならないわけですね。控除額はいくらですか。

A 控除額は対象となる扶養家族の年齢などにより異なっている。①16歳以上19歳未満および23歳以上70歳未満は38万円、②19歳以上23歳未満は63万円、③20歳以上の同居の親は58万円となっている。

B 19歳以上23歳未満は優遇されているんですね。

A そう、扶養家族がおおむね大学生の年齢に該当する場合は、お金もかかるだろうということでも控除額が多くなっているんだ。なお、この年齢はその年の年末時点の年齢で判断することになっているよ。

ありがとう生命保険

204

このコーナーでは、「わたしたちのくらしと生命保険」をテーマにした公益財団法人生命保険文化センター主催による第56回中学生作文コンクールの入賞作品をご紹介します。

都道府県別賞一等

未来をつないでくれたもの

私の母の教えは、「口から出る五つの宝石を常に大切にしなさい。」というものです。五つの宝石とは「ありがとう」です。小さい頃から言われ続けているので、小学校四年生辺りから少し反抗期ぎみだった私は、『うるさいなあ』と思いき聞き流す事も多かったのです。

そんな小学校四年生の冬、私の父が倒れ、手術のかいもなく他界してしまいました。父が倒れた日の朝、私は父とロゲンカしてしまいました。父がしてくれた事に対して「ありがとう。」と言わなかった事が原因で父に注意され、私はふてくされていました。父は「行ってきます。」と言って仕事に出掛けましたが、私は何も言いませんでした。父は「どんなに嫌な事があっても、どんなにケンカしても、次の日の朝にはちゃんとおはようと言っこと。」と言っていました。

群馬県伊勢崎市立宮郷中学校 一学年 岩崎 莉音いわさき りおん

父は仕事で夜遅い事も多く、夜会わずに寝てしまう事もあったので、私は『明日の朝、ちゃんとおはようを言って仲直りすればいいや。』と思っていました。

しかし、父は家に帰って来る事なく、突然倒れ、手術の痛みもなく、そのまま他界してしまいました。大動脈解離という、私には聞いた事もない難しい病名でした。私が病院に行った時には、すでに亡くなっていて、父と会話する事は出来ず、私の頭の中は、いろんな想いでグチャグチャで大声を出して泣き続けました。涙はどんどん溢れてくるし、泣き止もうと思っても全く出来ません。泣き疲れた私は待合室で一時間ほど眠ってしまいました。目が覚めた時、父が亡くなった事が夢か現実か区別出来ずにいましたが、私の側で涙を流している母や祖父母を見て、現実なのだ

はつきり分かりました。

私は何をやっているんだろう。母の教えである「五つの宝石」も、父の言葉も、何一つ守る事が出来なかった。『ごめんなさい。いい子じゃなくてごめんなさい。』父の遺影の前で私は正座をし、何度も何度もその言葉を心の中で繰り返しました。「行ってきます。」と言って家を出て行った人が突然亡くなってしまふなんてそんな事、想像もしません。だからこそ、母は五つの宝石を常に大事にしなさいと言っていたのだと思いました。その時、その瞬間に伝えなければいけない言葉があるのだと思いました。

父の告別式も終わり少して、『私達は大丈夫なのだろうか、父がいなくなり生活出来るのだろうか、今まで通り学校に行けるのだろうか。』と思うようになりました。私には小さい頃からの夢があります。助産師という夢です。小さい頃から私は赤ちゃんが大好きで、これは私の将来の夢でした。でも、それには専門の学校に行かなければなりません。もちろんお金もかかるという事は四年生の私でも理解出来ました。『きっと、この夢は諦めなければいけない。』と思いました。しばらくして母が私達姉妹に話してくれました。父の保険の事です。生命保険や学資準備のための保険の事を私達にも理解出来るように分かりやすく説明した後、「パパが亡くなって家族が三人だけになってしまったけれど、今までと同じように生活出来るし、学校も今まで通り通えるし、何より自分達の将来の夢を諦めなくて大丈夫だからね。」と

言ってくれました。

私は涙が出ました。私は保険というものがある事も、そういう仕事をしている人がいる事も初めて知りました。その時は、保険というものに対して、人はみな平等な命なのに、その命にそれぞれ値段を付けているみたいで、不思議な気持ちでした。それ以来、何気なく見ていたテレビのCMでもたくさんやっている事に気付きました。今はそういう仕組みがある事、わが家を担当してくれた保険会社の人に感謝しています。ケガをするか病気になってしまふのか、未来の事なんて分からないけれど、それについて考えるのが保険なのだと思います。私は今、保険のおかげで諦めずにすんだ夢に向かい一生懸命頑張ってます。

天国にいる父も安心して、私達家族を見守ってくれていると思います。

新刊のご案内

「ほけんのキホン」2019年10月改訂版ができました!

本冊子は、生命保険の仕組みや活用方法などが基礎からわかる、生命保険のやさしい基本書です。生命保険にこれから加入する人にも、すでに加入している人にも幅広くお読みいただけます。

今回の改訂では、家族(情報)登録制度の内容や、就業不能保障保険、健康増進型保険の解説の追加などを行いました。お申込は当センターのホームページ(<http://www.jili.or.jp/>)でどうぞ。B5判・64ページ(オールカラー)1部200円(税込価格・送料別)

※税込価格を改定しました。

タイムリー、そして役立つ情報が満載! メールマガジンのご登録をぜひどうぞ

(公財)生命保険文化センターでは毎月数回、社会保障制度の動向や税制改正など役立つ情報をメールマガジンにて無料でお届けしています。

登録は当センターのホームページ上のバナーから簡単にできます。また、スマートフォンからはQRコードの利用が便利です。



QA &



第33回

障害年金の受給額は？

なっています。

加入期間が短くても……

公的年金には老齢年金のほか、遺族年金、障害年金があります。ただし、この3種類の内訳をみると大部分は老齢年金で、障害年金を受け取っている人は全体の1%程度にすぎません（それでも重要な社会保障のひとつといえるでしょう）。

障害年金にも、国民年金からの給付と厚生年金保険からの給付があります。すなわち、障害基礎年金と障害厚生年金です。会社員など厚生年金保険の被保険者が障害の認定を受けた場合は両方の給付が受けられ、自営業者など国民年金だけに加入している場合は障害基礎年金だけの給付となります。

障害基礎年金の支給額は定額で、障害等級2級の場合、年額で78万1000円です（月額約6万5000円）。ちなみにこの額は、40年間保険料を納付した場合の老齢基礎年金の額と同額です。ただし、

障害基礎年金は、加入期間の長さに関係なく、この額が支給されます。1級の場合はこの額の1・25倍、97万5125円です。

障害厚生年金の額は、老齢厚生年金と同様に計算されます。すなわち、その人の障害の認定を受けるまでの加入期間と給与等の額（平均標準報酬額）に応じて決まります。給与が高かった人、長く加入していた人はそれだけ保険料を多く納めていますから、年金額も多くなります。

ただし、老齢厚生年金と異なり、加入期間については300月（25年）分が保証されています。かりに厚生年金保険に加入して1年で障害の認定を受けたとしても、25年間保険料を支払ったものとして計算してくれるのです（この点は、公的年金の本質が「保険」であることをよく示しています）。また、障害厚生年金も1級の場合は、2級の額（＝上記どおりに計算した額）の1・25倍になります。さらに、障害厚生年金は3級の場合にも2級と同じ基本額が支給されます（障害基

Q 公的年金には、年をとったときにもらえる老齢年金のほかに、障害を負ったときにもらえる障害年金もあると聞きました。障害年金はどのような場合に、いくらくらい支給されますか。

A 障害年金は、法令で定められた障害等級1級、2級、3級に該当する場合に支給されます。その額は、厚生年金保険の加入者であるかどうかや、その人の給与額などにより異なります。統計では、障害厚生年金受給者の平均受給額は月額約10万円（基礎年金を含む）と

桐生純子の 愛され力 コミュニケーション術

Vol.93
コミュニケーション達人技

謝罪の「思いと行動」を 一致させるコツ③

私たちは日頃から嬉しい時、おめでとうの気持ちを伝える時にちょっとした贈り物を「心遣い」として添えたりすることがあります。その気持ちは大切にしたいのですが、謝罪の時、それ以上に大切なのが、相手が一番求めていることを目に見え耳に聞こえるカタチにして持っていくことではないでしょうか。

- (1) 今の状況や問題をどう解決していくのか
 - (2) 同じことを繰り返さないための具体的な方法
- この2点を自分の言葉で、先方に伝える準備をすることが大切です。これに加えてコミュニケーションの問題なのか、期待値のズレなのかも振り返りましょう。自分一人で悩まずにベテランの先輩に協力してもらうことも必要かもしれません。仕事をしている中で、もちろん失敗をしないに越したことはありませんが、失敗するのが怖いからとチャレンジできないのでは自己成長は期待できません。様々なことを成長のエネルギーに変えていきたいものです♥



Profile

桐生純子

(株) Feel Communication 代表取締役
(コミュニケーションクリエーター)

富士銀行勤務を経て、米国プログラムの研修会社で教育トレーナーを経験の後、人材育成の会社を設立。国際イメージコンサルタントとして日本では数少ないヒューマンスキル分野で20年のエキスパート。年間の講演・研修は200本を超える。スキルにとどまらない「気づき」を与える話は「心に響く」「楽しく具体的でわかりやすい」と業種を超えて大好評。日経BPコラムニスト、2児の母。コミュニケーショントレーニングジム→<https://www.kiryujunko.com/>



障害者手帳とは異なる等級

障害等級は、その認定基準が障害の部位ごとなどに詳細に決められています。基本は、1級は「日常生活の用を弁ずる礎年金は3級の場合は支給されません。なお、一定の子や配偶者がいる場合は基本額に所定の額が加算されます（子については障害基礎年金、配偶者については障害厚生年金に加算されます）。

ことを不能ならしめる程度」の障害とされています。日常的に介助が必要な場合などが該当します。2級は日常生活に著しい制限を受ける場合などが該当します。必ずしも他人の手を借りる必要はないものの、日常生活が極めて困難な状態、活動の範囲がおおむね家屋内に限られる場合が該当します。3級は労働が著しい制限を受ける状態などが該当します。

実際には、医師の診断書等に基づいて、日本年金機構が審査をして等級が決定さ

Profile



武田祐介

社会保険労務士、
1級ファイナンシャル・プランニング技能士
ファイナンシャル・プランナーの教育



研修、教材作成、書籍編集の業務に長く従事し、2008年独立。武田祐介社会保険労務士事務所所長。生命保険各社で年金やFP受験対策の研修、セミナーの講師を務めている。

公式HP <http://www.officetakeda.jp/>

れます。なお、この等級は、市町村が付する障害者手帳の等級とは異なり、公的年金独自に決められています。

お客様のために あるべき姿を追求して 米国生命保険制度研修に参加して —この経験をお客様のために活かす

去る9月11日から、米国フロリダ州オーランドにて、今年も全米50州から会員が集っての「NAIFA Performance + Purpose 2019 Annual Conference」が開催されました。オーランドは—昨年の開催地であったにもかかわらず、ハリケーン・イルマの襲来で急遽中止になった経緯があります。今回の大会を心待ちにしていた多くの会員とともに、米国での体験を報告します。



報告者／根本 一樹
理事・企画広報委員会 企画部会 部会長（年次大会実行委員長）茨城県協会会長 ジブラルタ生命 水戸支社 石岡営業所

▼大会のスタート

今年も、石井理事長を先頭に、現地では、毎年コーディネーターとしてJ A I F AとN A I F Aの架け橋となって支えてくださる、ニューヨークライフ社（New York Life）の中原由賀（Yuka Nakahara-Goven）さんと共に全米からN A I F A会員が集結し、国歌「星条旗」斉唱と50州旗によるフラッグセレモニーで開幕。N A I F A 130年という歴史の洗礼を受けた伝統的なコンベンションという雰囲気の中で、この場にいる特別感を味わいました。華やか、和やか、親密、年一度の交流の場で、州や会社は違えども再会を喜び合う光景があちらこちらで見られました。休憩時には、会員自らエルヴィス・プレスリーの楽曲を熱唱し、会場が歌とダンスに包まれる一幕も。エキサイティングというよりもハートウォーミングなムードでたいへん居心地の良い大会が始まりました。

▼会長のメッセージ

現N A I F A会長は、J A I F A函館年次大会に来日されたジル・ジャッド（Jim Judd）氏です。挨拶の中で、N A I F Aのビジョンとミッションを再確認。*ファイデューシャリー・デューティー・ルーラの現状にも触れました。「会員一人ひとりの積極性、柔軟性、行動力を賞賛し、特に女性の活躍に期待している」というメッセージを発信されたことが印象的でした。

▼お客様や生命保険業界を守る大切な活動

大会では、ロビー活動の報告もありました。全米で生命保険業界に関する法案提出は年間2000件を超えます。N A I F Aは、お客様や生命保険業界に不利となる法案を取り下げる活動を積極的に行っています。毎年5月には、首都ワシントンD.C.にて集会を行い、上下院議員や政府機関に対してN A I F

Aの主張を続けています。J A I F Aも生命保険料控除拡充などの活動を行っています。米国の状況を知り、J A I F Aの会員全員がこのような取り組みの大切さを理解する必要があると痛感しました。

▼スピーカーの話に聞き入った

大会では、様々なジャンルのスピーカーが登場されました。中でも、元プロアメリカンフットボール選手のVince Papano氏の講演には感動しました。

バーテンダーや高校の臨時教師を経て30歳でNFLフィラデルフィア・イーグルスに入団した史上最高齢ルーキー。リーダーシップと信頼によりチームキャプテンとして活躍し、その後、イーグルスのマン・オブ・ザ・イヤーに輝きました。2006年公開の映画「インヴィンシブル」栄光へのタッチダウン（マーク・ウォールバーグ主演）のモデルとしても知られていま

*日本語でファイデューシャリー・デューティーとは「受託者責任」と訳される。信託を受けた者が履行すべき義務のこと。

す。「強い意志こそが物事を成し遂げる。そこには不屈の精神が必要。夢に生きる。無理、できない、叶わないという言葉で封印しろ。ゲームに加わるのに遅すぎるといふことはない。最後に笑えるようにベストを尽くせ」という、情熱のこもったメッセージは会場を沸かせました。

▼生命保険業界で最高の榮譽

NAIFAには、ジョン・ニュートン・ラッセル・メモリアルアワードという表彰制度があります。これは、仕事の実績はもちろん、生命保険業界への貢献、社会貢献活動、人物評価などをもとに審査委員会を経て選ばれます。2019年度は、Guy Baker氏が受賞しました。氏は、第84代MDRT会長、TOTO（MDRT成績基準の6倍）を40年以上継続しているなどの経歴を持ちます。「生命保険ファインアンシャルアドバイザーは、孤独でタフなビジネス。個人的

事情はあれ突き進むしかない。一貫性、継続性が大切。「人格」は人生の集約であり、自然に行動に表れる。10年20年先の自分の姿を思い誠実に行動しろ。業界の賢者になりキリマンジャロを目指せ」と話された言葉には全てに重みがありました。

▼次期会長の挨拶

大会では、次期会長に就任するCammie Scott氏が挨拶されました。NAIFA130年の歴史上3人目となる女性会長です。

新会長は、『ADOVOCA TE（主張する）』『EDUCATE（教育する）』『DIFFERENTIATE（差別化する）』の3つをNAIFAの活動の柱にする。会員はチームとして力を合わせ社会の役に立つてほしい。また、強力なリーダーシップを発揮してNEWNAIFAを創造しよう」と呼びかけました。



Vince Papale氏のスピーチには会場が沸きました



「LIFE HAPPENS」は、ブルック・シールズさんによる広報も行っています



生命保険の大切さを一般に伝える機関「LIFE HAPPENS」

写真は、ニューヨーク市タイムズスクエアのナスタックビル



ステージで挨拶する石井理事長



会議参加は、名前を入力してスタート!

初の参加者も気合が入ります



参加者にて



コーディネーターの中原由賀さん



休憩時には、こんな場面もありました



NAIFA 役員の方々のミーティングにて

米国の生命保険事情も研究しました



JAIFAを代表して、石井理事長も登壇

大会では、石井理事長が登壇しました。「2017年は『ハリケーン・イルマ』がフロリダ州に甚大な被害を及ぼしたため、予定されていたNAIFAオランダ大会が急遽中止された経緯があり、やっとこの地で大会に出席することができた

喜びは大きい。JAIFAは今期テーマ『THINK OUT OF THE BOX』発想を変えれば未来が変わる』のもと、約4万人となる会員増加を経て、相互研鑽し社会貢献活動を続けている。NAIFAとの関係を強化してこれからも互いに頑張ろう」と挨拶されました。また、JAIFAからライフファンデーションへ寄付を贈呈し、壇上では、ジル会長と固い握手を交わしました。会場からは日本からの参加者への割れんばかりの大きな拍手が起き、親密な関係を確かめ合う感動的なシーンになりました。

有意義なミーティング

NAIFA会長はじめ現執行部の役員が揃いエグゼクティブミーティングが開催されました。JAIFA参加者が英語で自己紹介する場面では、多少の緊張感は見られたものの、皆さん首尾よく挨拶をされていました。

た。中には微笑ましいやり取りもあり、和やかムードの中、情報・意見交換がスタート。会員増強など両会共通の課題を話し合います。特に、2019年JAIFA長野年次大会の動員が7000人に達した旨を報告すると、NAIFA役員からは驚きの声が上がりました。米国市場の動きとしては、アメリカ政府の試算を大幅に超える要介護者の増加により、介護保障ニーズが高まっている。これは日本と同様とのことでした。会議の最後には、今後お互いの活躍と再会を約束し、笑顔で握手を交わしました。

おわりに

今年度より企画部会長を拝命し、生命保険業界15年目のマンネリが強制的にリセットされました。「自分はJAIFAを通して何ができるか」を探究するために大会に出席しました。本当の豊かさや幸福とは何

か、自分の使命は。多くの仲間と情報に触れる中で、今後自分が歩む道が見えてきたように思っています。業績至上主義を刷り込まれていた時代は終焉を迎えました。JAIFA会員は業界のリーダーとして襟を正し、顧客利益を最優先する行動をとらなければなりません。仮に生命保険ファイナンシャルアドバイザーの地位が低いと感じることがあるとすれば、それは自分自身がそう思い行動しているからです。

2020年度開催地



来年は、NAIFA大会発祥の地とされる「ボストン」。2020年10月1日～4日。130年前の原点にかえる大会でもあります。また、ボストンはアメリカで最も歴史の古い街の一つであり、開拓や独立が垣間見られることでしょう。大会参加希望の方は、JAIFA本部事務局へご一報ください。



ファーストタイマーの声 NAIFAオーランド大会に参加して



良のぶ子 NOBUKO USHITORA

明治安田生命 上野支社 池之端営業所

大きな刺激を受けた研修旅でした。NAIFA 会員一人ひとりが「Insurance Sell（保険販売）」に対する強い目的意識と熱意を持ち、それがNAIFAの大黒柱となりました。米国での経験で得た学びを明日に活かして頑張ります。



樋上 洋子 HIROKO HIGAMI

朝日生命 大阪統括支社 淀屋橋営業所

先輩に誘われ初の海外研修へ参加。生命保険の仕事の大切さ、営業の厳しさはどこの地でも同じ。「家族を大切にし、日々の努力と感謝の気持ち、約束を守ることで人格が自然に滲み出て、将来に突進できる」というスピーチが心に残りました。



中村 啓二 KEIJI NAKAMURA

プルデンシャル生命 広島支社

米国での生命保険の位置づけや考え方、お客様に対する姿勢などを学び、貴重な体験となりました。「保険は人を幸せにする。これ以上の仕事はない。私はこの仕事で満足している」と自信をもって話されたスピーチが励みになりました。



福島 功 ISAO FUKUSHIMA

プルデンシャル生命 広島支社

初参加でしたが、事務局の皆様のご配慮・ホスピタリティ溢れるNAIFA 役員の皆様方のおかげで楽しく参加させていただきました。良い経験をさせていただきましたので今後の糧にしたいと思います。1回行くとやみつきになるかも！



光野 一生 ISSEI MITSUNO

プルデンシャル生命 広島支社

NAIFA は、我々を快く迎え入れるだけでなく、尊重し理解していただきました。日米では税制や販売手法の違いはあれ、この仕事を通じて世の中を良くしていこうという気持ちに違いのないことを確認できた素晴らしい経験でした。



長原 留美 RUMI NAGAHARA

プルデンシャル生命 広島支社

オーランドで開催されたNAIFAの大会に初めて参加しました。日本のJAIFAがNAIFAを手本に発展してきたことや、アメリカの生命保険業界の現状と課題を勉強して視野が広がりました。とても貴重な経験ができました。



思わず伝えたくなる! おにまつわる イトセトラ

第105回

国からもらえる 「マイナポイント」 とは?



チャージでマイナポイントが50000円
分付与される（還元率25%）という案も
出ています。

この還元率が実現するならば、是非活用
したいと思う方は多いでしょう。ただ
し、必要性を感じない・他の身分証明書
がある等の理由から、多くの人はマイナ
バーカードを保有していないのが現状
です。2019年8月末現在の国内での
マイナバーカードの普及率は13・9%
となっており、大半の人はカードの交付
申請から始める必要があります。

加えて、マイキードの設定にもか
なり手間がかかります。専用ソフトをダ
ウンロードしたり、カードの情報を読み
込む機器を用意したりする必要があり、
カードの申請以上にハードルが高くなっ
ています。

マイナポイント還元策の背景には、マ
イナバーカードの普及率を上げたいと
いう政府の意図があります。制度の内容
や期間に加えて、制度によるカードの普
及率の変化も、今後気になるところです。

今後どうなる? マイナバーカードの普及率



2019年10月、消費税率の引き上げ
とともに、キャッシュレス決済に対する
ポイント還元策が始まりました。本制度
は2020年6月までとされています
が、制度終了後の新たなポイント還元策
として、マイナバーカードを利用した
制度の導入が検討されています。

2019年9月3日に行われた「デジ
タル・ガバメント閣僚会議」で議題に上
がったのは、「マイナポイント」を活用

した消費活性化策です。

マイナポイントとは、マイナバー
カードを取得した人が、「マイキード」
という会員番号のようなものを設定して
管理するポイントです。現在の構想で
は、マイキードを設定した人が、民間
のキャッシュレス決済手段に一定金額を
チャージした場合に、国費でマイナポイ
ントが付与されるとされています。

マイナポイントは、他のポイントと同
様に、スマホ決済やネットショッピング
で利用できるようになる予定です。詳細
が決まるのはこれからですが、2万円の

～ブロック・地方協会からのボランティア・公益事業活動レポート～

海岸清掃活動とリレー・フォー・ライフの活動を通じ地域に貢献!

高知県協会 山本 啓太

海岸清掃活動を広めていきたい

高知県協会が行っている主な社会貢献活動は、今期4回を予定している「海岸清掃活動」と「リレー・フォー・ライフ」の参加になります。

海岸清掃活動は高知市春野町仁ノ海岸にて行い、現在3回の参加で約24名（会員6名、一般18名）参加しており、延べ約1000名の参加となっています。

清掃活動は、高知海岸出張所と高知海岸パートナーシップと提携して行っています。このパートナーシップは高知県協会ほか現在16団体が担当区間の清掃活動や美化活動に取り組んでいます。高知海岸の清掃活動はアカウミガメの産卵地を守ることに繋がります。定期的に清掃活動を行うことで、景観が保たれると同時に産卵の妨げとなるゴミを取り除くことでアカウミガメが上陸、産卵しやすい環境を作ることができます。

今後、さらにアカウミガメの理解を深めるために、アカウミガメ勉強会に参加する予定です。知識を深めることで、この清掃活動に共感いただける方をもっと増やしていきたいです。

24時間タスキを繋げる

リレー・フォー・ライフとは、「Save Lives」の指名のもと、がん患者の方やそのご家族を支援するチャリティ活動です。

毎年数多くの団体が、がん患者やそのご家族を応援するためにこの活動に参加しています。高知県協会では、2008年から毎年開催され、今年で12回目の開催となります。24時間タスキを繋ぐのは非常に大変なことです。たくさんの方のおかげで毎年タスキを繋げています。

これからも、引き続き地域の方々のお役に立てるよう活動を広げていきたいです。



JAIFA VOICE

～JAIFA 地方協会活動レポート～

▶ 帯広市

人口 16万6,275人
(2019年9月末日現在)

ばん馬がそりを引き、力等を競う世界で唯一のばんえい競馬、おびひろ動物園や八千代牧場など、豊かな自然に触れ合える。農業・酪農が非常に盛んで、今年、テレビドラマのロケ地にもなり話題に。



レポーター 中山 誠子(帯広協会会長/メットライフ生命)

十勝を元気にしたい! その想いを私達の活動につなげます

帯広協会では、ボランティア等を通じて皆で協力し合い、幹事や一般会員が一丸となって活動しています。

介護、終末医療のセミナーで知識を深める

2019年10月3日に、帯広協会は、とかちプラザでセミナーを開催しました。とかちプラザは、北海道帯広駅前にある、帯広市最大級の施設で、帯広市の生涯学習・交流の拠点として運営されています。音響設備が整った、こちらの施設の視聴覚室で講演は行われました。

「古い備えの心構えはありますか? ～豊かな生活のその先にあるもの～」のテーマで、うしおだ健康クリニックの潮田英明院長を講師にお招きし、プロジェクターで解説をいただきながらお話を伺いました。会員・一般(非会員含)の方を合わせて、100名もの方にご参加いただきました。私たちの仕事につながる介護、終末医療などのお話があり、皆真剣にじっと耳を傾けられていました。



皆で力を合わせてのボランティア活動

帯広協会では、セミナーのほかにも、ドリーム募金、タオル1本活動を行っています。今年9月21日には、施設ボランティアとして25名が参加し、カーテン交換、雑巾縫い、食堂清掃を行い、施設の方々にも喜んでいただきました。これからも300人の会員増強を目標に、十勝を元気にしたい! と思っております。

新しい取り組みとして推進いたします!!

1月31日生命保険の日 愛のドリーム募金 全国一斉贈呈式の推進

～全国54地方協会一丸となって、社会貢献活動への思いを伝えていこう～

平成7年よりスタートした「愛のドリーム募金」は、社会貢献活動の基本継続事業の柱として、地方協会ごとの募金活動が定着しておりますが、さらなる拡充と活動の周知をはかるため、新しい試みとして、毎年、生命保険の日（1月31日）に併せて「愛のドリーム募金」贈呈式を全国地方協会一斉に挙げていく活動を取り入れることを推進させていただくことになりました。初回となります今年度は、愛のドリーム募金創設25事業年目を迎えるにあたり「**愛のドリーム募金創設25周年記念“1月31日生命保険の日”全国一斉贈呈式**」と題し、下記趣旨のもとに贈呈することを計画いたします。

愛のドリーム募金創設25周年記念 “1月31日生命保険の日”全国一斉贈呈式

実施内容

- 贈呈日** 令和2年1月31日に第1回贈呈式を全国一斉に挙げる。
(既に毎年「愛のドリーム募金」贈呈を行なっている協会は日程をずらしていただく等、ご協力をお願いします。)
- 贈呈額** 各地方協会10万円を目標とする。
- 贈呈先** 各都道府県の社会福祉協議会とし、「未来ある子どもたち」のために活用いただく支援内容とする。
- お願い** 贈呈式の様子を写真撮影のうえ、本部事務局までお送りいただく。
静岡年次大会「社会貢献活動報告」にて全国の皆様へ報告させていただきます。

令和2年事業年度以降の取り組みについて

令和2年度以降も、毎年“1月31日生命保険の日”に全国一斉贈呈式を挙げる。ただし、毎年の贈呈サイクルを変更できない場合は、上記贈呈も併せて実施する。贈呈先や贈呈品につきましては、地方協会の意向にて決定する。



全国54地方協会一斉活動による取り組みとして、
ご協力よろしくお願ひいたします!!

