

# みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

## TOPIC

### ぼうさい探検隊

## 自分たちが住む地域の防災や防犯意識を持とう!!

自分たちの住んでいる街や地域の立地、自然災害発生時のリスク、また、防犯上における環境といった意識を持って歩いたことはありますか。4月は、新入学で慣れない道を通学路として使う子たちもいます。大人と子どもが一緒になって、地域での防災や防犯意識を持つことは大切です。



### 身の回りの安全・安心をマップにまとめる安全教育プログラム「ぼうさい探検隊」

「ぼうさい探検隊」という地域住民による取り組みがあります。これは子どもたちが楽しみながら街にある防災・防犯・交通安全に関する施設や設備などを見て回り、身の回りの安全・安心を考えながらマップにまとめ発表するという実践的な安全教育プログラムで、日本損害保険協会が主催となって実施しているものです。

毎年1月には、コンクールが開かれ、その年にぼうさい探検隊に参加した児童が作成したマップを募り、特に優秀だった作品を表彰します。2018年のコンクールには、全国の566の小学校や子ども会などの団体から2,865作品が寄せられました。

優秀賞である文部科学大臣賞を受賞した愛媛県南宇和郡の愛南町立家串小学校の5、6年生6名の作品では、近年の震災から学んだことを生かし、自分たちの地域を見直したところ、高台に早く逃げるこ



文部科学大臣賞  
愛媛県南宇和郡愛南町立家串小学校「家串ドリームチーム」

とだけでなく、安全に避難することの大切さにも気づいたとし、作品のマップでは複数の避難経路や避難場所を伝えているなど、地域の防災力を高めた内容になっています。

### ハザードマップで自然災害による被害を予測して迅速・的確な避難を!

このほか、防災意識を高めるためのツールとしては、各自治体が作成するハザードマップがあります。ハザードマップは自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものです。河川の氾濫や土砂災害、地震、津波など地域ごとの災害特性を想定した作りになっているため、前もってご自身の地域の被害を予測しておくことで、実際に災害が発生し

たときは迅速で的確に避難を行える可能性が高まるなど、災害による被害の軽減にとっても有効なツールです。

5月には10連休も控えています。こうした時期を使って、ぼうさい探検隊のような安全教育プログラムに取り組んでみたり、自分たちの地域のハザードマップを確認してみたりしてはいかがでしょうか。



「ハザードマップ」とは？ 自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを示した地図をいいます。

# 公的保険について知ろう!!

## ～働き盛りの『これから作る』老齢年金!～

株式会社アセット・アドバンテージ 代表取締役 山中 伸枝

公的年金には、物価の上昇率と同等に年金額を増やす仕組みがあります。しかし、マクロ経済スライドの適用により、昨年の実質年金額は目減りしました。現役の人たちは老後のために「年金額」そのものを増やす努力が必要です。

### ■ 1年間の保険料納付で 2万円ずつ増える国民年金!

年金は、ともすると「もらう」という言葉で表現してしまいがちですが、実は「作る」ものです。

国民年金は、1年間保険料を納めることにより約2万円ずつ将来の年金額が増えます。従って40年保険料を納めると65歳から年間約80万円の老齢基礎年金(国民年金)が手に入ります。しかし、加入期間が20年と短くなれば2万円×20年となり、老齢基礎年金は約40万円です。

### ■ 会社員期間が長く、年収が多いほど増える厚生年金!

厚生年金は「年収×0.55%×加入年数」が概算の公式です。例えば年収(働いている期間の平均額)が500万円で会社員を30年継続すると、500万円×0.55%×30年=825,000円の老齢厚生年金が終身で受給できるということになります。厚生年金は国民年金の上乗せですから、会社員期間が長い方、年収が多かった方は必然的に老齢年金額が多くなります(厚生年金の計算の対象となる年収には上限があります)。

### 日本年金機構から送付される『ねんきん定期便』 (表面)

上記は50歳以上のねんきん定期便です。男性で昭和36年4月1日より前に生まれた方、女性は昭和41年4月1日より前に生まれた方で厚生年金加入が1年以上ある場合、65歳より前に「特別支給の老齢厚生年金」が支給されますが、その場合Aに金額が示されます。Bは65

歳からの老齢基礎年金と老齢厚生年金額が記載されます。

ここに記載される金額は、ねんきん定期便発行時点の給与額が60歳まで継続したと仮定して計算された「見込み額」です。従って今後年収の増減が起これると実際の年金額は変動します。

上記は50歳未満のねんきん定期便です。Cには、ねんきん定期便発行時点までの保険料納付実績に応じた年金額が記載されているので、今後の保険料納付見込み年数、今後の年収見込み額と厚生年金加入年数を加算することにより65歳からの年

金額を試算することが可能です。

国の年金制度に不安や不満を抱える方も多くいらっしゃいますが、まずは年金は自らが「作るもの」、自らが保険料を支払い「増やすもの」と心得、これからの生活設計をされることをお勧めします。



「老齢年金」とは？ 公的年金の被保険者が一定の年齢に達したときに支給される年金のことをいいます。老齢基礎年金、老齢厚生年金があります。

## 従業員の健康リスク、どう対応しますか？

あなたの会社の貴重な資産である「ヒト」。従業員の皆さんがいつも元気で、高いパフォーマンスを発揮して働いてくれることが会社の成長と発展につながります。しかし、一日のうちの多くを過ごす職場では、いろいろな要因で健康を損なう可能性があり、経営者としては、その原因をあぶり出し、極力排除する責任があります。今回は、従業員の皆さんの「健康リスク」について考えてみましょう。

### ●不調になる原因は何だろう？

経済産業省では国民の健康寿命の延伸策として、企業による「健康経営」の取組みを進めています。健康でいきいきと働けることは、従業員、企業にとって生産性の向上など、大きなメリットがあります。

では、職場で発生する不調は、どんなことが原因で起こるのでしょうか？

不調原因を探るデータの一つとして、平成29年度に労災認定を受けた「業務性疾病（けがを含む）」の症状別内容（図表参照）をみると、64%が「災害性腰痛（急激な力が腰にかかって引き起こされた腰痛）」となっています。

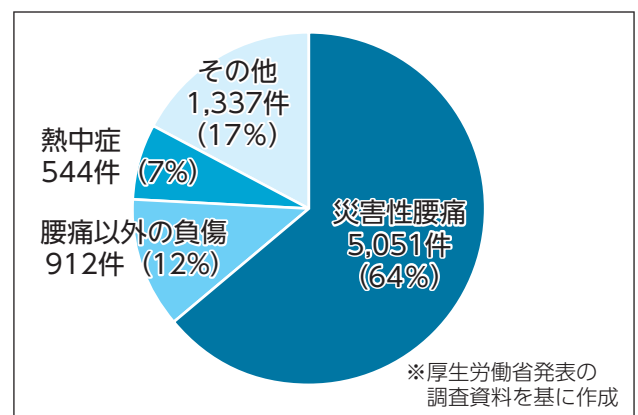
その他の腰痛（非災害性）もあり、労災認定に至らないものを含めると、仕事に関係する腰痛は非常に多くの会社で発生しており、これらの原因に適切な対応をとることは健康リスク対応としては大きな意味があります。

### ●腰痛はどうして起こる？

腰痛が起こりやすい作業としては、重量物の上げ下ろし、長時間の立ち・座り作業、介護、看護、車両運転の作業が挙げられます。

これらの作業が行われる環境・姿勢・動作を改善することで発生確率を下げる事が可能です。例えば、重量物の上げ下ろしに関しては身体を対象物に近づける、身体のひねり

（図）平成29年 業務性疾病発生状況（疾病別）



を少なくする、補助器具を使用するなど、立ち座りについては長時間同じ姿勢をとらない、机やイスの高さを調整するなど、ちょっとした工夫が腰痛発生の予防につながります。

### ●「労災事故は保険でカバー」だけでなく、起きないための取組みを

今回は最も発生頻度の高い腰痛を例に挙げましたが、労災は腰痛以外にも熱中症やケガ、脳・心臓疾患、メンタル（精神障害）などさまざまです。発生に備えて保険加入も大切ですが、なによりも従業員の皆さんがそのような状況に陥らないような対策を講じることがまず優先されるべきでしょう。

会社がそのような対策を講じていることを従業員の皆さんが知ること、職場の雰囲気もよくなり、目標に向かって一丸となれる効果も期待できます。

大腿四頭筋を鍛えて丈夫な膝を保とう!!

加齢とともに衰えやすいのが「ふともも」の筋肉です。これが弱くなると日常生活に支障をきたします。今回はイスに座ってできる膝痛予防のための簡単なエクササイズを紹介します。

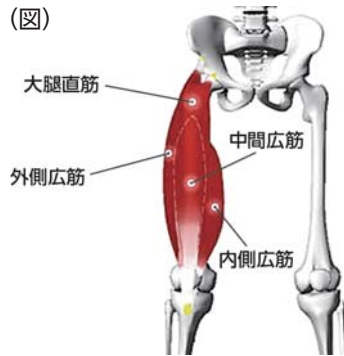
大腿四頭筋が衰えると  
日常動作が阻害され痛みも!

「ふともも」の筋肉は大腿四頭筋という名称で、膝の曲げ伸ばしに関わる重要な筋肉です。大腿四頭筋は四つの筋肉の束から構成されており、その束は膝蓋骨につながってさらに膝蓋骨を経て下腿部の脛骨へと結びついています。(図)

大腿四頭筋は歩く時に膝が崩れないようにする働きがあります。つまり、この筋肉が衰えると、スムーズな歩行が困難になります。一般的に筋肉の衰えは腕よりも足の方が出やすく、大腿四頭筋は加齢による衰弱が出やすい傾向にあります。

大腿四頭筋が衰えると膝が不安定になるためガクガクしたり、イスから立ち上がったり座ったり、階段の上り下りといった日常的な動作がどんどん阻害されて痛みも出てきます。膝痛予防のためには大腿四頭筋を強くすることが一番効果的です。

(図)



○エクササイズ

イスに深く座り、4秒かけて右足を伸ばし4秒かけてゆっくり下していきます。

※左右各10回を目安に一日3回行ってみてください。

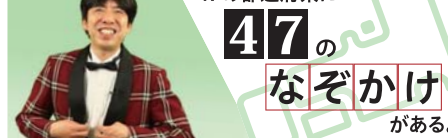
全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演!

47の都道府県に



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  
好評連続配信中!

<https://youtube.com/c/daikyo>

「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 <http://www.nihondaikyo.or.jp/>

