

アドウェル通信

2020年夏号

NO.1

このたび、新型コロナウイルス(COVID-19)感染症の拡大による影響を受けていらっしゃる皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

『自動車保険の保険料』

自動車保険の保険料は様々な要素で決まります。その主な要素には、**等級、保険金額・免責、年齢、運転者の範囲、型式別料率クラス、使用目的**などがあります。それぞれの要素のリスクの大きさを分析し保険料は算出されています。

この中の**型式別料率クラス**とは自動車ごとのリスクを一・二・三などのクラス別に設定したものです。自動車のユーザー層によって個々の自動車ごとにリスクに差が見られるため、それを型式単位で評価し保険料に反映させています。損害保険料率算出機構から算出されるもので、対人・対物・傷害・車両保険の四項目に分かれています。数字が大きいほど危険度が高いと見なされます。この料率は毎年見直されていますので、注意が必要です。ご契約更新時に無事故で同じ補償内容であっても保険料が高くなる場合がありますが、そんな時はこの型式別料率クラスの値が高くなっていることがあります。

お車を購入される際に、この型式別料率クラスを参考にしてみるのも良いかもしれません。



『契約者貸付制度』

急にまとまったお金が必要になったとき、一時的にお金を借りる方法のひとつに**契約者貸付制度**があります。終身保険、養老保険、学資保険、個人年金などの**貯蓄性のある生命保険**(一部損害保険を含む)に加入していれば、**解約返戻金の一定の範囲内**で保険会社から貸付を受けることができます。ご自身の保険契約を解約することなくお金を借りることが出来ますので、一時的に困った時の有効な手段のひとつです。

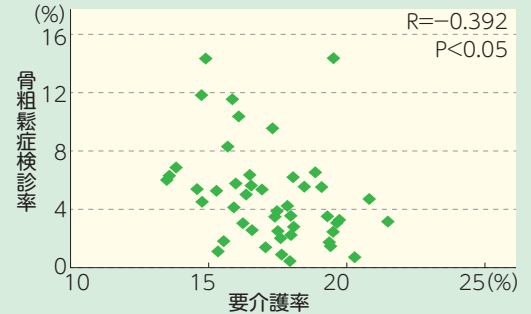
契約者貸付制度は貸付限度額の範囲内であれば何度でも借り入れが可能です。利用目的を問われず保証人も不要です。また返済方法についてもいくつかの方法がありますので、ご自身で選ぶことが可能です。カードローンやキャッシングと比べて金利が低いのもメリットですが、返済の義務は必ず生じます。利子が増えて借入残高が解約返戻金の額を超えてしまふと保険契約自体が危ういものとなりますので、気を付けなければいけません。

最近耳にする「ロコモ」って何？

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略で、骨や筋肉など運動器の障害による移動機能の低下を意味します。ロコモは骨粗しょう症にも深く関係し、進行すると骨折での「寝たきり」といった、要介護状態になってしまうリスクが増加します。

日常生活で「階段を昇るのに手すりが必要」「15分くらい続けて歩けない」「片足立ちで靴下がはけない」「家のなかでつまずいたり滑ったりする」などの経験がある方は要注意。検診を受けるなど、ロコモ対策を始めましょう。

●各都道府県の骨粗鬆症検診率と要介護率の関係



出典:在日米国商工会議所「ACCJ-EBC医療政策白書2015年版」
山内広世ほか:日本臨牀 69;1300-1304,2011.より引用



ロコモを予防するための基本対策

① ロコモ検診

現在の筋力や歩行能力をチェックして、最適な予防のアドバイスを受けます。

② 栄養

骨を丈夫にするカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質、ミネラルなどを多く含む乳製品、大豆製品、魚介類、緑黄色野菜、海藻などを摂取します。

③ 日光浴

適度な日光浴はビタミンDを活性化し、骨のカルシウム吸収を助けます。

④ 喫煙を控える

喫煙はカルシウムの吸収と女性ホルモン分泌を妨げるため、控えましょう。

⑤ 体重を標準に

やせすぎは骨や筋肉を弱くし、太りすぎは関節に大きな負担がかかります。

⑥ 定期的な運動

運動による血流の促進で骨が作られるほか、筋力アップで転倒防止にも役立ちます。ウォーキングやジョギングなど定期的に行いましょう。

⑦ 転倒防止

家の中の段差に気をつけるほか、転倒の原因になる物を掃除で片づけましょう。



- 2017年3月現在の内容を元に記載しています。そのため、将来内容が変更となる場合があります。
- このご案内で提供する情報は、お客様の健康管理のサポートを目的としたものであり、お客様の健康維持・改善、その他の効能効果等を保証するものではありません。
- また、このご案内は医療行為に該当するものではなく、健康状態の判断や体質または疾患の診断をするものではありません。具体的な指導、治療、診断等を求める場合には、医師、その他の専門家に相談ください。

SOMPOひまわり生命保険株式会社

〒163-8626 東京都新宿区西新宿6-13-1 新宿セントラルパークビル
TEL 03(6742)3111(代表) ホームページアドレス <https://www.himawari-life.co.jp/>

- 詳細につきましては、下記担当者までお気軽にお問合せください。