

# まちの 保険屋さん まちにゅーす



2020年 夏号



高齢者による事故が多発しております。



命を守る反射材を無料プレゼント中！！

## 自転車は縦列で安全運転を！！



これは、実際にあった自転車事故のお話です。

ある日、中学生2人が仲良く横並びで自転車を漕いでいました。

2人はおしゃべりに夢中で、自転車をふらふら運転していることに気が付いていませんでした。

すると、隣にいたお友達の自転車の前輪に突っ込んでしまい人も自転車もでんぐり返し！！

自転車も自動車と同様、安全運転を心掛けることが大切です。自転車でも、人を大けがさせてしまうこともあります。

**山形県でも、7月から自転車保険の加入が義務化されます！！**

**自転車に乗る機会が多い方はぜひこの機会に考えてみてはいかがでしょうか。**

## 知って得する自動車保険

山形県では、車は一人一台が当たり前！！

家族が多ければ台数も多くなります。

そんな時に使える「**多数割引**」があります！！

2台なら3%割引



3～5台なら4%割引



6台以上なら6%割引



2台以上の車をまとめてご契約いただくと、保険料が割引になります。ぜひ使ってみてください！！

## おばあちゃんの知恵袋

腹が減ると考える力が無くなり勉強もサボりたくなります。会社では仕事に集中できなくなります。

これは脳にガソリンが無くなったからです。疲れてくると「お菓子が食べたいな」と思うこと、ありませんか？それは脳にエンジンをかけるためのガソリンを求めているからです。甘いお菓子の糖はあっという間に燃えてしまい脳に栄養を蓄えておくことができず、落ち着きと集中力は低下します。

では、長持ちするガソリンは何だと思いませんか？それは「ごはん」です！！「ごはん」に含まれるでんぷん質の糖はゆっくり燃える糖だといわれています。集中力を高めたい方は朝ご飯をしっかりと食べましょう！



# 睡眠不足は病気の元



睡眠不足

肥満

糖尿病

高血圧

脂質異常症

心臓の病気

皆さんは毎日、何時間睡眠をしていますか？

睡眠不足は深刻な病気を引き起こします。

**まず、睡眠不足になると、太りやすくなります。**

睡眠時間が7～8時間の人は肥満率が低いです。

しかし、5時間未満の人は、肥満や病気のリスクが73%も高くなるという研究結果があります。

これは、食欲抑制ホルモンの「レプチン」「グレリン」が乱れるからだといわれています。

さらに、**日本人が最もなりやすい病気トップ3の糖尿病・高血圧・脂質異常症になる確率が高くなります。**

**悪化すると心臓の病気などにかかり、最悪の場合、命を落とすこととなりますので**

**くれぐれもご注意ください！**

## 介護状態になったときの備えは??

現在、75歳以上の方の5人に1人は何らかの介護状態になるといわれています。長寿化が進み、介護期間は長期化しています。認知症の場合、介護期間は10年以上となることも多いです。

介護状態になった場合、介護施設に入りサービスを受ける、もしくは在宅で家族の誰かが介護をするケースが多いです。**一般的な介護費用の自己負担平均は在宅の場合は毎月およそ4.6万円**

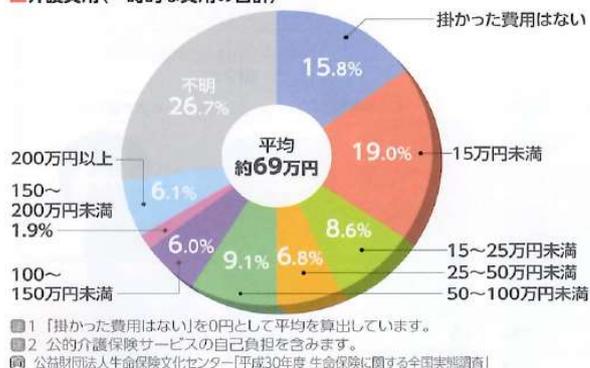
**施設に入る場合は毎月およそ11.8万円**

このように、毎月一定の金額がかかります。

介護状態になったとき、**一時金**や**介護年金**を受け取る保険があります。

人生100年時代といわれる今、介護への備えとして大切な方のために考えてみてはいかがでしょうか??

■介護費用(一時的な費用の合計)



■介護期間



株式会社 まちの保険屋さん

〒999-3511 河北町谷地月山堂382-1

TEL 0237-78-2147

FAX 0237-78-2528

営業時間 10:00～18:00

定休日 月曜・祝日

ホームページ

