



お得な外貨建て保険



「日本に住んでいるのになんで外貨を持たないといけないの？」と思いますよね。日本人のほとんどは、金融資産を「円」で持っています。最近、電気やガス、ハンバーガー、衣類などの物価上昇が続いており、家計への負担が大きくなっています。物価が上昇し続けることを「インフレ」と言います。現在のような「インフレ」が続くことで、これまで一生懸命貯めてきたお金はどんどん目減りしてしまいます。

「インフレ」に備えるためには、お金を「貯める」だけではなく「増やす」ことも必要です。今後も世界情勢などの影響で物価上昇は避けられないといわれています。お金が目減りするのを防ぎ、守り増やす方法として、外貨建て保険が有効です。

外貨建て保険の中には「**もしもの時の保障**」はもちろん、掛け捨てではないので「**自分で使って楽しむためのお金**」も用意することができるものもあります。現在、一時払い保険料の**4.38%**が毎年受け取れるものもあります。もっと詳しく知りたい方は、同封のチラシまたはまちの保険屋さんまでどうぞ！！

コロナ「みなし入院」対象外

コロナ禍になってから早3年経ちますが、まだまだ落ち着きそうにありませんね。この度、生命保険各社では9月26日以降に新型コロナウイルス陽性が判明した方について、以下のような見直しが行われました。

◆9月25日までに「コロナ陽性」と診断された場合

- ・入院を要する方
- ・自宅療養、ホテル宿泊療養「みなし入院」された方
- ・重症化リスクがある方

◆9月26日以降に「コロナ陽性」と診断された場合

- ・65歳以上の高齢者
- ・妊婦
- ・入院を要する方
- ・重症化リスクがある方

※自宅・ホテル療養「みなし入院」の場合は対象外

コロナ感染による給付金ですが県内でも8月以降、感染者が急激に増えたため、各保険会社でお支払いするまでかなり時間がかかっております。現在、保険金請求中の皆様には大変ご迷惑をおかけし恐縮ですが、お支払いが完了するよう努めておりますのでよろしくお願いいたします。

マネー講座のお知らせ

人生100年！金融寿命を延ばす方法！！(3回シリーズ)



10/16(日)13:30~15:30
～お子様・お孫様の資産形成～



会場：どんがホールミーティングルーム

11/20(日)13:30~15:30
～働き世代の資産形成～



申込方法:TEL 0237-78-2147
QRコード(参加希望月を読み取ってください)

12/11(日)13:30~15:30
～シニア世代のためのお金を減らさない資産運用～



各回8名 予約先着順 参加費無料

今日からできる！健康づくり



協会けんぽ山形支部では毎年健康リスクに関する調査を行っており、山形県は全国と比べて特に血圧、脂質、血糖、中性脂肪のリスクが高いことがわかっています。

中でも、高血圧のリスクが非常に高く、全国平均は45.6%なのに対し、山形県は48.5%となっており改善が必要です。

■始めよう！減塩！

山形県の塩分平均摂取量は、10.3gといわれております。厚生労働省が定める塩分摂取量の目標は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。血圧が高めの方は一日6gを目標に、減塩に取り組みましょう！

★減塩のポイント

- ・ハム、ソーセージ、漬物、インスタントラーメンなどの加工食品は控えましょう
- ・ラーメン、うどん、そばなど麺類の汁は残しましょう
- ・みそ汁は具沢山にして汁は減らしましょう
- ・調味料は味見をしてからかけましょう
- ・味付きご飯、すし飯は塩分が意外に多いので控えましょう
- ・レモンやすだち、スパイスを使うと薄味でもおいしく食べられます

■プラス10分の運動を心掛けよう！

協会けんぽ山形支部の調査によりますと、山形県民の平均歩数は男性で7,089歩、女性は6,776歩となっております。山形県では車は一人一台が当たり前。歩くよりも車に乗る機会が多いと思います。毎日まとまった時間を作って運動したり散歩したりするのは難しいかもしれませんが、エレベーターから階段に変えるなど身体を動かす機会を作り運動を心掛けましょう！！