

トータル保険だより

2018年 7月号



(有)トータル保険がみなさんにお届けするニュースレターです。

《発行元》

有限会社トータル保険

平成30年7月1日 第267号

〒997-0853 鶴岡市小淀川色田69-28

TEL:0235-25-1315 FAX:0235-25-1064

URL: <http://total-hoken.net/>

地震防災への自宅、

外出先での備え

災害は忘れたところにやってくる
とよくいわれてきましたが、最近
では忘れる間もなく次々に起こ
っているような気がします。とく
に心配なのは、地震災害です。地
震予知もまだあてにならない状
況です。身の安全は自分自身で守
っていかなくてはなりません。

『自宅での安全対策』

一般住宅の場合、台所兼居間で揺
れに襲われた場合、テーブルなど
の下に入って身の安全を確保し、
コンロを使っても、無理をし
て火を消しに行かないことです。
揺れが収まってから落ち着いて
火を消しましょう。寝室にいる場
合には、ベッドの下に入るか、布
団をかぶり身の安全を確保しま
しょう。浴室の場合には、ドアを
開けて、脱出路を確保し、揺れが
収まるのを待ちましょう。浴槽の
中では、風呂のふたなどをかぶ
り、頭部を守りましょう。それか
らボイラーの火を消しましょう。
トイレの場合も、まずドアを開け
て脱出路を確保。トイレは地震の
揺れに対して比較的 안전한場所
と言われており、ドアを開けて出
口の確保をした後、揺れが収まる
のを待ちます。そのとき、水洗タ

ンクがあるところでは頭上に注
意しましょう。次に注意しなけれ
ばならないのは家の周囲です。外
に出たとき屋根からの瓦などの
落下物やエアコン室外機、植木鉢
やプランター、それに塀の倒壊も
危険です。

『外出先での安全対策』

運転中に揺れを感じた場合、急ブ
レーキは危険です。周囲に注意し
ながら、徐々にスピードを落とし
て、緊急車両の妨げにならないよ
う道路の左側に停車します。でき
れば広場に停車し、揺れが収まる
までは車外に出ずラジオから情
報を入手しましょう。避難の際は
車のキーを付けたまま、ドアをロ
ックせずに窓を閉めます。連絡先
メモを見えるところに残し、車検
証や貴重品などを持って徒歩で
避難します。外での業務中、エレ
ベーターに閉じ込められるケー
スもあります。その場合、すべて
の階のボタンを押し、最初に止ま
った階で降ります。ただし、降り
る前にはその階の状況を確認め
ましょう。電車やバスに乗車中の
ケースでは、電車やバスは、危険
を回避するため急停止すること
があります。座席に座っていると
きは、姿勢を低くして、頭部をか
バンなどで保護し、
立っているときは、
手すりやつり革に引っ
かりつかまりましょう。



新スタッフ紹介

加藤 正憲 です。

はじめまして。加藤正憲と
申します。

損保ジャパン日本興亜(株)
で一年の研修を経て、六月一
日よりトータル保険で勤務
する事となりました。

趣味はプロ野球観戦、釣り
です。最近では、週2回程度
で、小学六年生の息子と一緒
に空手の稽古をしています。

お客様の担当者として、人
として成長できるように日々
精進し、皆さまに安心感を与
えられる担当者を目指して
まいりますので、どうぞよろ
しくお願いたします。





◆営業時間

朝9時から夜7時まで

◆お手伝いできること

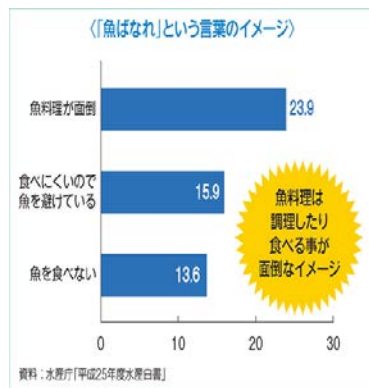
- ・お金のセミナー・ライフプラン診断・ねんきん定期便読み解き方・笑顔相続プラン

◆主な資格

- ファイナンシャルプランナー (AFP)
- 損害保険トータルプランナー
- 相続診断士
- 住宅ローンアドバイザー
- 公的保険アドバイザー
- ライフプラン診断士



近年、深刻な「魚離れ」が続いています。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、1人あたりの魚介類の摂取量は2001年以降減り続けています。魚を食べたいという意識を持ちながらも、「下調理ができない」といった「調理離れ」が魚を敬遠するようになった原因と考えられます。「魚離れ」という言葉のイメージ調査では、「魚の調理が面倒」が1位になり、「魚が食べにくい」というイメージも高く、魚料理は調理したり食べたりすることが「面倒なもの」になってしまったようです。日本人の魚離れは深刻で、摂取量が多いと思われる50〜69歳でも1日0.6〜0.7gの摂取量にとどまっています。健康維持が期待できる1日のDHA・EPA摂取量の目安は0.9gと



されていますが、日本人はどの世代の人も不足しています。DHAやEPAは青魚に多く含まれます。0.9g以上の摂取は、焼いたサシマなら約半尾、小型のイワシなら約2尾。刺身であればマグロ（トロ）で約4切れ、ブリで約6切れの量になります。毎日となると難しいことですが、新鮮な青魚を食べ、バランス良い食生活を心がけましょう。

サラリーマン川柳

- 日本全国五五、〇六七句の中から選ばれた優秀100句。第30回サラ川を彩る傑作の数々をご紹介します。今回は5作を紹介します。
- ① 「パパすきよ」 娘にもらった 金メダル
 - ② 見て学べ？ どうりで部下が 育たない
 - ③ 妻は言う 手抜きじゃないの ヘルシーよ
 - ④ 効率化 提案するため 日々残業
 - ⑤ 賞与なの？ 中身はいつも 寸志です



はッピーカフェ：暮らしとお金のミニ情報



「年金は70歳から！」と決めると計算が楽になる

「老後に必要なおカネ」を簡単に考える方法 ⑤-

人生100年時代、65歳年金開始なら2100万円が必要？

「70歳以降は繰り下げた公的年金でやりくりする」と決め、これを前提に考えることが出来れば、逆に70歳になるまでは「公助」に頼らず「自助」で賄えばいいという役割分担がはっきりします。たとえば60歳で仕事を辞めず65歳まで働いて、70歳までの5年間は貯蓄を取り崩すのであれば、月28万円の生活費の5年分である1680万円が貯蓄目標となります。

「65歳からの5年分1680万円」を貯められるか？

一口に1680万円といっても、決して楽な貯蓄目標ではありません。仮に40歳の会社員が65歳までに準備をしようとする、毎月5万6000円の積立が必要で、家計を見直し、積立額を捻出し、少しでも税制優遇のある仕組みを活用しながら、準備していきたいおカネです。

