

発行



ジャパン保険相談センター

Japan Insurance Consultation Center

〒501-6232 岐阜県羽島市竹鼻町狐穴3321-5
TEL058-391-6809 FAX058-391-6832

家計にやさしい保険shop



保険プラザ

〒501-3936 岐阜県関市倉知516番地
サンサンシティマーゴ2F
TEL0575-21-5225

Welcome

Special Edition

松井怜子

今回も頑張って2つのクリニックを訪問しました。

高血圧症は万病の元?

健康診断や人間ドックなどを受診されて「高血圧症」と診断された方必読です。

「高血圧は万病のもと?」と言われていますが、なぜなのでしょう?今や保険加入も「治療中であればOK!」だというのは、なぜそれほど気にしなければならないかという疑問を持ち、循環器専門医である「足立内科」の足立先生にお聞きしました。

ズバリ!『脳卒中を予防するためですよ』と。血圧には症状は無いそうで、無いからこそ気を付けなければ気づかないことになります。そのためには『家庭血圧』を測ることが最大の予防のようです。つまり、病院に行ってもたまたま血圧が高かったり、低かったりで、一喜一憂されるのではなく、毎日家庭で測定して記録しておくことが大切なのだを教えていただきました。家庭血圧の測り方は、

- ①朝起きて排尿後一回目の血圧測定
- ②寝る前に二回目の測定

飲酒後や季節的には、冬場のほうが血圧は



院長 足立先生と私

低いため注意しましょう。

血圧の話は、簡単そうでとても奥が深そうです。

肥満や塩分とり過ぎには注意し、毎日家庭血圧を測定していくことが基本のようです。

あとは、ホームドクターと呼べる信頼できる先生と永いお付き合いをしていくことが大切だということを学びました。

今回お話を伺った明るい足立先生の病院はこちらです→医療法人 足立内科

<http://www.adachi-naika.com/>

一人で悩まず、まずは相談から。

うつ病の有病率は人口の5%~8%と言われ、今やポピュラーな精神疾患です。しかし、未だ説明されていない部分が多いのが現状ですが、以前から気になっていた「本山こころのクリニック」院長の森美緒先生にお話を伺いました。

森先生「うつ病は、『心の風邪』という誤解が蔓延していた時期があり、安易な診断や投薬治療が問題となりました。くすりに頼りすぎない精神科医療、積極的に新しい知識を取り入れていくことがこれからの私たち精神科医が誤解を解いていくためには、使命としてやっていかなければならないと考えています。

そこでの自分の役割は、患者さんが良くなる方向に向かう希望を示し続け、上手くいかない時には、何がつまづいている原因か、共に探していくことです。」

先生のお話を聞き、

『患っている方に少しでも光を与えられれば・・・』

『その方の杖のような役割・・・』



病院長 森美緒先生と私

とのメッセージに感銘を受けました。

つまり、あくまでもご家族を含め皆で支えようという気持ちです。一人で悩まないでください。目の前の患者さんの症状や悩み事を聞き、時間をかけて確定診断に至るという基本姿勢の先生と共に適切な治療を受けましょう。

社会問題化している「新型うつ病」も、医学的に確立された疾患概念ではないのに、マスメディアを中心に広く使われていることも、森先生からお聞きました。

こちらの病院の診察室は、自然な光で自宅にしているような感じです。とても素敵な絵画も掲げられ、心安らかに清められた感じを受けました。本山こころのクリニックはこちらです↓

<http://www.mio-clinic.com/>



取材協力/ 医療法人 足立内科
名古屋市千種区東山通1-12
TEL:052-783-0078
<http://www.adachi-naika.com/>

本山こころのクリニック
名古屋市千種区四谷通1-19-1 ディオネ四つ谷II 2階
TEL:052-433-3662
<http://www.mio-clinic.com/>

ごあいさつ

代表取締役

松井 怜子

ファイナンシャルプランナー
相続診断士
住宅ローンアドバイザー

渡邊 信一

損害保険プランナー
TLC(生保協会認定FP)
住宅ローンアドバイザー

辻 広直

ファイナンシャルプランナー

藤田 恵子

辻山 香織



ジャパン保険相談センター 本社



今回、取材させていただいた足立先生より、家庭血圧で測る重要性をお聞きしましたので、弊社でも、本店と支店に「血圧計」を常時設置しました。ご来店の際には是非とも、ご利用ください。



サンサンシティマール2F 保険プラザ

寒中お見舞い申し上げます。今年は「馬年」ですね。今年一年が特に「うまくいきますように」と願っています。昨年創刊しましたこの「パートナー」も、お蔭様で一年が経過しました。様々な意見を頂戴し、とても励みになり、今年も社員一同少しでも皆様のお役に立てるよう、日々努力して参ります。

昨年は、弊社事務所近隣に、落雷があり、改めて「保険のありがたさ」を体験しました。「保険」は、何もなければ「もったいない」だとか「安ければ安いほうがいい」などと思われがちですが、どうぞご加入されるなら「使える保険」「お役に立つ保険」の方が良いかと思い、「フルカバーの保険」をお奨めしています。

本年も「お役に立ちたい」とは思いつつ、お役に立つことがないよう、つまり災害がないことを願っています。本年もよろしくお願いいたします。

松井 怜子

保険相談・住宅に関する
相談窓口のご予約はこちら！

<http://www.japanhoken.co.jp>

ジャパン保険相談センター

検索

0120-113-709

受付時間10:00~20:00

目からウロコの保険よもやま話

【明記物件って、ご存知ですか？】

冬は、空気が乾燥しているため「火災」が多い時期です。くれぐれも火の元には注意しましょう。

火災保険に加入する際にいくつかポイントがあります。

今回は、その中で「家財」を保険の対象にした場合の注意点の中で「明記物件」についてお伝えしたいと思います。その前に

「家財」って？
「建物」に火災保険を付けている方は多いと思いますが、

「家財」にも火災保険で加入されていますか？
建物を保険対象とした場合、基本的には、門、へい、物置その他の付属建物、電気、ガス、冷暖房設備なども含まれます。

では、家財って何？建物内収容物です。
その中でお申し込みの際に明記しなければ補償されないものがあります。

貴金属、宝石、書画、骨董、彫刻物その他の美術品で、一個もしくは一組の価格が30万円を超えるものや、本などの原稿、設計書、図案、証書、帳簿などです。

※但し明記物件の盗難の場合は、一回の事故につき、一個当たり一組ごとに限度額は100万円までです。

お客様に「うちは、家財なんてほとんどないから・・・」と言われることがあります。

本当でしょうか？洋服はもちろん、家電製品、家具、はし一本か

らが対象となりますから、生活されている以上、独身の世帯でも平均310万円位はあると言われています。

新しい年を迎えられ、今一度火災保険をご確認ください。特に住宅ローンを組まれている方は、ローン分しか加入されていないケースも多々あります。



Information

編集後記

「人間万事塞翁が馬」と言われるように、この先何が起きるかはわかりません。新年を迎え、気持ちも新たなことと思います。今年はどんな年にしたいですか？どのようなことが起きようとも、一

人で抱え込んだりせず、心を素直に開き少しでも前向きに進みたいものですね。こころのクリニック森先生のように私もこの仕事を通して、人の不安を少しでも取り除き、光がさすよう寄り添って参りたいと思います。

次号は4月上旬発行予定です。

住宅ローンアドバイザーの
ワンポイントアドバイス

これから住宅を建てようとしている方へのワンポイント

Q.「火災保険料が安い建て方には、どのような方法がありますか？」と聞かれることがありますので、まとめてみました。

A.火災保険料は、建物が建っている場所や構造で決まりますが、大半は構造で保険料が大きく異なります。燃えにくい構造ほど保険料は安いということになります。しかし、木造住宅の中でも安くする方法があります。

- ①2×4(ツーバイフォー)といわれる「省令準耐火構造」
- ②プレハブ住宅などの建物で住宅金融支援機構の承認を得た建物
- ③住宅金融支援機構の承認を得た「木造軸組工法」に適合する建物
- ④建築基準法により準耐火建築物としなければならない建物

これから木造住宅の建築をお考えの方は是非とも参考にしてください。

故事ことわざ辞典

2014年版

今年は、午年。という事で、ウマを含んだことわざをご紹介します。「馬の耳に念仏」「人間万事塞翁が馬」「馬子にも衣裳」などは良く耳にしますが、他にもこんなことわざがありますね。



鞍上人なく、鞍下馬なし

【読み】あんじょうひとなく、あんかうまなし
【意味】乗り手が馬を巧みに乗り回し、一体となって疾走するさま。また、乗馬に限らず巧みな操作ぶりをたたえる場合に使う言葉。

竜馬の置き

【読み】りゅうめのつまずき
【意味】すぐれた人物でも、時には失敗することがあるというたとえ。「竜馬」とは足の速い名馬のこと、で「りゅうべ」は「りょうば」とも読む。

荒馬の轡は前から

【読み】あらうまのくつわはまえから
【意味】乗り手が馬を巧みに乗り回し、一体となって困難な問題にぶつかった時は、真正面から堂々とぶつかるのが良いということのたとえ。

いかがでしたか？

今年は何事もウマくいくと良いですね。