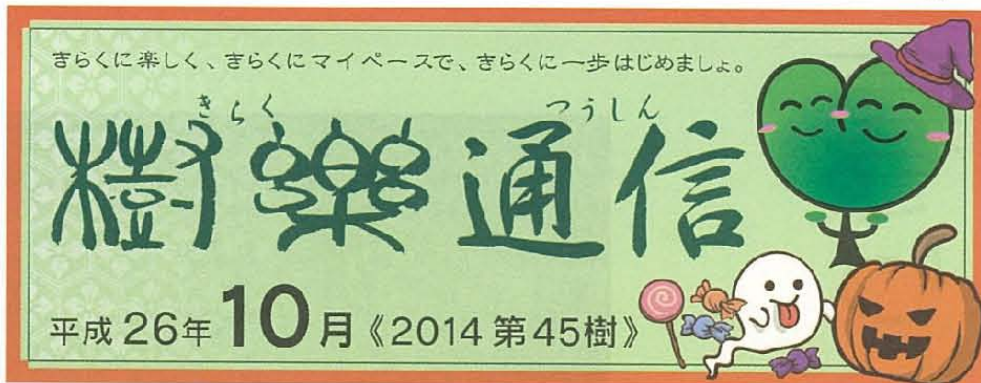


配布

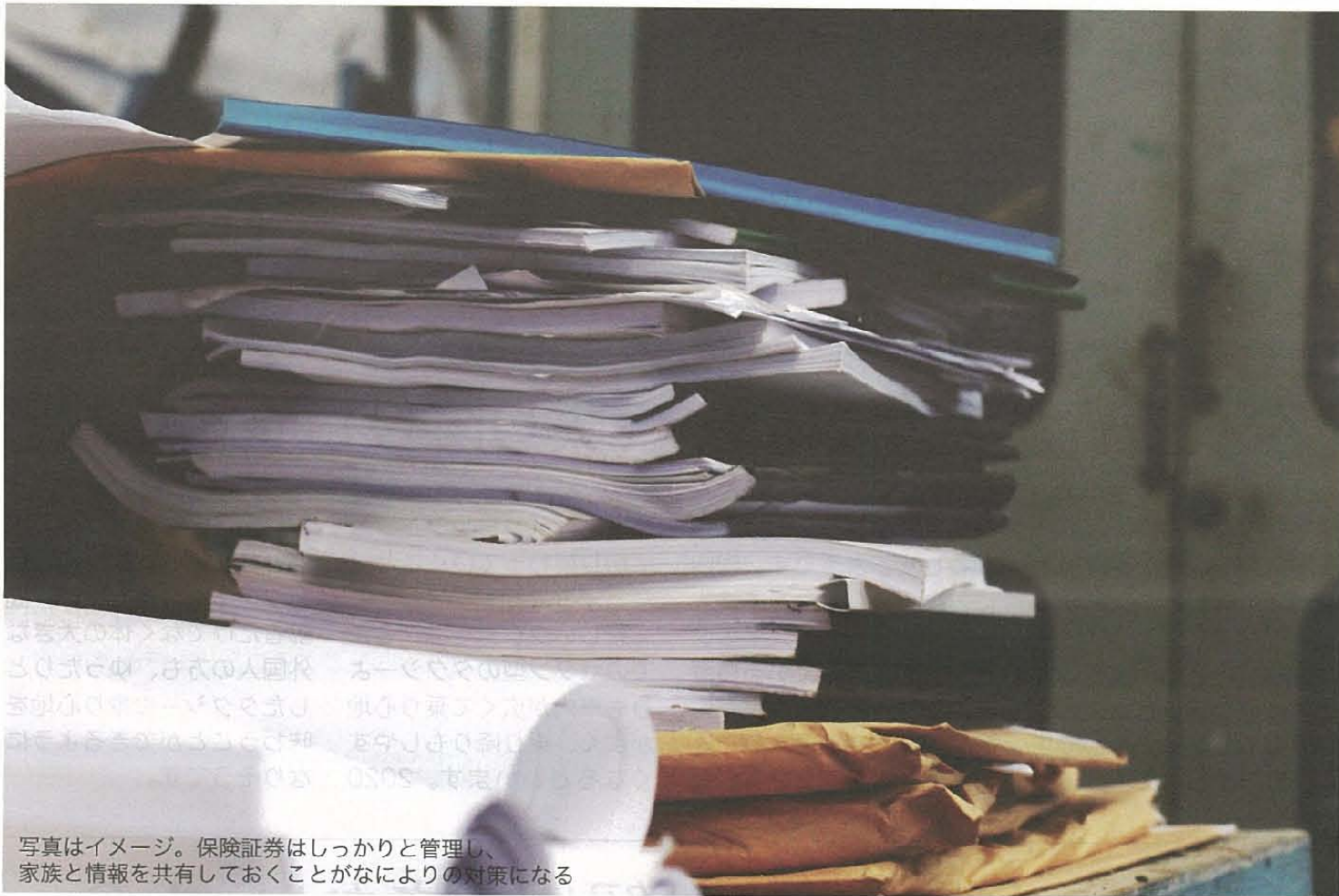
◎本紙は私たちが無料でお届けする、高齢者のための暮らしの情報新聞です(非売品)

発行:「SILVER-LIFE新聞」製作委員会 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-31-10 804 電話03-5927-1273(代)

TSS14OCT008



## 生命保険金の受け取り漏れ **急増中** 「家族で確認し合って」 生保各社、防止へ呼びかけ



写真はイメージ。保険証券はしっかりと管理し、家族と情報を共有しておくことがなにより対策になる

契約者が亡くなったことを生命保険会社が把握できずに、保険金が未払いになっているケースが多いことが分かった。大手生命保険会社の調査によると、同社の90歳以上の契約者、約1万1千人のうち、2割弱にあたる約2千人がすでに亡くなっているにもかかわらず、遺族らが保険金を受け取っていなかった。保険会社は受取人からの連絡がなければ、契約者の死亡を把握するのが難しい。こうした状況を受けて、主要な生保各社は実態調査へ乗り出す方針を発表している。

●暮らしの目線 もしものときに備え、残される家族のために買った生命保険。しかし、せっかくの準備も使われなければ意味がありません。今回の調査は90

歳以上の方を対象にしたものですが、私たちにとっても決して他人事ではありません。

保険金を受け取っていないケースは、定年退職を迎える60～65歳ごろに支払いが終わる終身保険タイプのものに多かったようです。月々の支払いを終えた後に引越しをしたり、介護施設に入所したり、認知症を患ったりして保険会社との連絡が途絶えてしまい、受取人となる遺族が保険の契約があったことを知らなかったというケースや、あるいは受取人も亡くなったり病気になったりして請求ができず、未払いとなっていたケースがあるようです。

実は保険会社は、受取人などからの請求がなければ、保険金を支払う義務は

ありません。また、契約者が亡くなってから3年以内に請求がない場合も、支払う義務はなくなります。それでも保険会社側は、契約者が亡くなったことが分かれば受取人らに連絡をとり、たとえ3年以上が経過していても保険金を支払うように努めているようです。

しかし、それは「分かれば」であって、そもそも契約者の安否が「分からない」ことが多いのです。保険会社は、契約内容の通知を定期的に郵送したり、担当者が自宅を訪問したりすることで契約者の状況を把握するようにしています。それでも、契約者の方で転居したことを届け忘れたり、通知を開封しなかったりすると、保険会社は状況を把握できず、なすすべがなく

なってしまうのです。

特に終身保険では、契約者が保険料を払っている間は、支払いが滞れば環境が変わったことが分かりますが、支払いを終えた後では、保険金が請求されない限り、契約者の死亡を確認することが難しくなります。

### 今後さらに多くの件数が出てくるのが予想

もらえるはずの保険金を受け取っていないケースは、今後調査が進めば、さらに多くの件数が出てくるものと思われます。生保各社では、心当たりがある人に、保険証券の存在を確認してほしいと呼び掛けています。ない場合でも保険契約の覚えがあれば、保険会社に連絡することで確認が

できるといいます。

大手生保各社は、一定年齢以上の契約者に対し、実態調査を実施する方針を発表しました。

一部の会社は、調査対象を70歳代まで広げて調査することを検討するそうです。多くは、対象となる全契約者への訪問あるいは電話調査を行うようです。また、最近では、契約者と受取人以外の連絡先も登録するように促す取り組みもあるそうです。

### いちばんの対策は家族で情報を共有すること

とはいえもっとも確実な対策は、契約者やその家族側が保険金の受け取り漏れを防ぐ対応をすることです。まず、転居した際には忘れずに新しい住所を保険会社へ届け出ること。それからもっと大切なことは、保険契約について、家族で情報を互いに共有しあうことです。親子の間でも、それぞれがどんな保険に加入しているのか、どこに保険証券を保管しているのかなどを知っている人は少ないことでしょう。こうしたことを、直接話し合う機会を持つのはなかなか簡単ではありませんね。

しかし、残された家族のために入るのが生命保険なので、自分にできることをきちんと準備しておくことが大切です。

それから、残された家族のことを考えることから始まるのが終活です。最近話題の「エンディングノート」には、自分の保険契約の詳細を記録しておくページがあると思います。そうした記録をしっかり残しておけば、保険金の受け取り漏れは防げることでしょう。こうしたものを利用してみるのもいいかもしれません。



# 暮らしの目線の最新ニュース



写真はイメージ。海外ではニューヨークのイエローキャブなど、ミニバンなどが主流だ。日本でも早晚にそうなるようになっていくようだ

## ミニバン型へ全車移行 タクシーが大きくなって、乗り降りしやすくなる

日産自動車は、今秋にセダン型のタクシー仕様車の生産を終了する。トヨタ自動車も数年内にセダン型のタクシー仕様車の生産を終了する予定。両社は今後、現在の一般的なタクシーより車高が18～45センチ程

度高く、車内が広いミニバンやワゴンなどに車種を切り替えていくという。

●暮らしの目線 現在のところ、タクシーといえばセダン型の車がほとんどですが、数年のうちに、今まで

見慣れたタクシーの姿が様変わりするようです。国内におよそ20万台ある法人タクシーのうち、大半のタクシーを生産している日産自動車とトヨタ自動車が生産する車種を変更することで、路面を走るタクシーも

順次ミニバン車やワゴン車に切り替わっていくことになるようです。

新しいタクシーは、今までのセダン型のタクシーよりも車内が広くて乗り心地がよく、乗り降りもしやすくなるといいます。2020

年に東京オリンピックが開催されるころには、新しいタクシーの普及も進み、高齢者だけでなく体の大きな外国人の方も、ゆったりとしたタクシーの乗り心地を味わうことができるようになりそうです。

## 持ち家が、「売れない」「貸せない」「解体できない」！？

総務省の調査によると、全国の空き家の戸数が過去最多の820万戸となり、総住宅数の13.5%を占めていることが分かった。これはマンションなどの共同住宅の一室も含めたもの。一人暮らしの高齢者も、552万世帯と過去最多を更新しており、今後も空き家が増え続ける状況が続く見込みとなっている。

●暮らしの目線 いま、自治体に、処分に困った空き家の相談が寄せられることが増えているそうです。住人が亡くなったり施設に住み替えたりして空き家になった後、そのままの状態で見捨てられている住宅の数が増え続けているからです。

増えているのは、売っても売れず、貸すこともでき

ず、解体するにもお金がかかるという現状があるからです。

空き家は人口の過疎化が進む地方を中心に増え続け、現在では全国に820万戸もあるのだといわれています。増え続ける空き家は、町の景観を悪くするだけでなく、空き巣なども呼び込み、町全体の荒廃を招きます。そのため、問題の解決が急がれますが、それを容易に進ませない日本の社会構造があり、壁となっています。

ひとつは、中古住宅を活用する商慣習がないこと。だから、なかなか中古住宅が売れません。もうひとつは、取り壊して更地にしてしまうと持ち主の税金の負担が増えること。だから、取り壊すこともできなくなっているのです。



写真はイメージ

こうした状況をうけて、空き家の解体にかかる費用を補助する自治体も出てきましたが、各自自治体ともま

だまだ動きは慎重なようです。

団塊の世代は、持ち家率が8割を超えと言われて

います。自分のこともさることながら、家の将来のことも考えておかなければなりません。



止まらない振り込め詐欺被害の増加を受けて、メーカー各社から、電話に取り付けて振り込め詐欺を防止する装置が相次いで開発され、商品化されている。2013年の振り込め詐欺の件数は、前年の5割増で9204件に上っている。

●暮らしの目線 日々、ニュースなどで耳にする振り込め詐欺の被害。騙されないようにするにはどうしたらいいのでしょうか？

最近では、電話機に取り付けるタイプの「振り込め詐欺撃退装置」がメーカー各社で開発され、効果を上げています。一体どうやって撃退するのでしょうか。3つのタイプがあるようです。

1つ目は、電話をかけてきた相手に警告を与えるタ

イプ。電話をかけると呼び出し音とともに「犯罪被害防止のため会話内容が録音されます」というような警告メッセージが流れます。警戒していることを伝えることで犯行を事前に諦めさせる効果があるそうです。

2つ目は、知らない番号からかかってきた電話に注意を促してくれるタイプ。電話機に登録してある電話番号以外からの着信があると、画面に警告サインが出てきます。

3つ目はさらに高機能なもの。警察が持っている振り込め詐欺や迷惑電話の番号リストに照らし合わせて、危険な番号からの着信を知らせてくれるのです。怪しい番号から電話がかかってくると、赤色のランプが点灯します。これはかなり心強いですね。

## 振り込め詐欺は、電話「機」で撃退！



写真はイメージ

現在は、詐欺の犯人特有の言葉遣いや声色を判断して、警告してくれる技術な

ども開発されているようです。詐欺の手口はどんどん巧妙になっていますから、

「自分は身内の声くらい見抜ける」と思わずに、気をつけてください。

## 「マッサージに行ったら調子が悪い」無資格マッサージによる被害が増加

国民生活センターに寄せられるマッサージに関する健康被害の相談の増加を受けて、厚生労働省は被害を与えた疑いのある店舗を調査。約960件の情報から、無資格で被害を与えた約330店を特定した。今後、各店に対し、保健所から指導を行っていく予定。

●暮らしの目線 肩こりや腰痛がすこしでも軽くなればと通うマッサージ。しかし今、そのマッサージによって身体の調子を崩したり、骨折や脱臼をしてしまったという被害が増えているのだそうです。

そうした訴えは、昨年一年間に国民生活センターに寄せられたものだけでも、

232件ののぼります。この件数は5年前に比べ倍増しているそうです。

この事態を重くみた厚生労働省は、寄せられた相談をもとに、被害を与えた疑いのある店を特定しました。そしてその中で無資格で営業しているマッサージ店が、39都道府県で約330店ののぼることが判明しました。本来マッサージ店を開業するには、国家資格の取得が義務づけられています。しかし、そもそもマッサージの定義自体が曖昧なため、違反となるかどうかの線引きが難しく、取り締まりが進んでいませんでした。

しかし今回、無資格の店舗で受けたマッサージによ



写真はイメージ

る被害が増えているという状況を受け、厚生労働省は対策の検討をはじめました。今後、各地の消費生活

センターなどに被害の報告があったら状況を詳しく把握し、保健所が速やかに営業店舗を指導できるよう連

携を深めていく方針のようです。こうした不安がなくなって、安心してマッサージを受けたいものですね。

## 知っク! 運転免許証の自主返納で受けられる「特典」がいっぱい

1998年に警察庁が開始した運転免許証の返納制度。同制度を利用して免許を返納した高齢者ドライバーは、昨年は13万人を超えた。免許を返納することで、各地の企業などから様々な特典を受けられるようになることが返納を後押ししているようだ。

●暮らしの目線 年齢を重

ねると、ベテランドライバーであっても自分の運転にヒヤリとして、身の危険を感じるようになる方が少なからずいらっしゃるようです。そういった方のためにつくられたのが、運転免許証の自主返納制度。最近はこの制度を利用する方が増えてきているそうですよ。

その理由は、様々な特典

があるからです。免許証を返納すると代わりにもらえる「運転経歴証明書」を提示することで、いろいろなところでお得なサービスを受けられるようになります。

たとえば、公共交通機関の利用運賃が割引になったり、ホテルのレストランが割引価格で利用できたり。その他にも、それぞれの地

域で、百貨店や飲食店、各種小売店など、様々な企業が優待割引やプレゼントなどを用意しているようです。美術館や温泉など、施設の利用に関する特典も増えてきているといえます。

運転を控えるようになって、「まだ使う機会があるかもしれない」と思ったり、「いざというときに使えないと困る」と考えたり

して免許証を手元に置いておきたい気持ちもわかります。しかし、どうせ運転しないなら思い切って返納するのも一手です。

特典やサービスの内容、加盟している企業は地域によって異なりますので、各自治体や地元の警察署に問い合わせしてみてくださいね。



# 医療 に関する新しい動き

## 医療費に地域差アリ？ 傾向は「西高東低」

厚生労働省が発表した2012年度の都道府県別の医療費の分析によると、一人あたり医療費が「西高東低」の傾向にあることが判明した。最も高い高知県と最も低い千葉県では、約1.6倍の格差がある。

●暮らしの目線 今回の調査によって、一人あたりの医療費に地域差があることが分かりました。そして傾向として、西日本の地域の

医療費が東日本の医療費を上回っていることも合わせて分かりました。

なぜ、西日本では医療費が高くなっているのでしょうか？

厚労省の調査によると、西日本の病院は、ベッド数が多い傾向があるのだそうです。実は、今回医療費の高さでトップになった高知県は、人口あたりのベッド数が全国で最も多いというデータがあります。

これらのデータから、西日本では、現在医療費全体の半数近くを占めると言われる入院費用が多かかっているのではないかと指摘が挙がっています。つまり、軽い症状でも入院治療を勧めるケースが多いのではないかとということです。



写真はイメージ。西日本は病院のベッド数が多いという。それが医療費の高さに結びついているのか

これに対し別の意見もあります。地方では通院や訪問診療に不便な地域も多いため、軽症でも入院してしまった方が治療に便利で、

結果、医療費が高くなってしまおうというものです。これらの真偽はまだ分かりませんが、医療費を少なく抑えられれば、家計にも

国の財政にとってもありがたいはず。こうした調査が、医療費を抑えるきっかけになればいいですね。

### 歯科医で「しわ取り」

歯科医が、ヒアルロン酸の注射による顔のしわ取りを手がけるケースが増えている。これまで美容外科などの医師によって行われてきた美容治療が、はたして歯科の診療領域といえるのか――。厚生労働省が、実態調査を進めている。

●暮らしの目線 歳を重ねるごとに深まる口周りのほろい線、気になりますよね。しわを取るための治療といえば、美容外科などで受けることができるヒアルロン酸注射が代表的ですが、最近、歯科医院でこのしわ取り治療を行うケースが増えているのだそうです。美容外科よりも気軽に受けられる点が好評で、

## 歯医者に行ったらキレイになった!?

サービスを提供する歯科医院が増えています。

サービスは、歯の診療に追加して、口の周りのしわ取りも行うというもの。確かに「口周り」の治療には違いはないですが、歯医者さんでしわ取りをしてもらえるなんて、あまり聞いたことがないですよ。皆さんは歯医者さんでこの治療を受けられるなら受けたいでしょうか？

この問題、実は見解が分かれています。違法ではないとする日本歯科医師会と、はっきり違法とは言いきれないという立場をとっている厚労省です。

論議はさておき、目尻や眉間など、口周り以外の部



写真はイメージ。気になるほろい線。歯医者で治療できるとしたら...

分にまで治療を行う歯科医がいるという話もあるようです。気軽に受けられると

はいっても、ヒアルロン酸注射は立派な医療行為です。治療を受ける際は、よ

く説明を聞いてくれぐれも慎重に。



## 医薬品のネット販売 インターネットに現るニセの薬局に注意

厚生労働省は、新規開設が目立つ、医薬品販売の偽サイトへの注意を呼びかけ、問題のあるサイトの削除を行っている。今年6月から、一般用医薬品（大衆薬）のインターネットでの販売が解禁されたが、正規の許可を受けた薬局になりすまして販売を行う偽サイトが横行している。

●暮らしの目線 医薬品には、医師の処方せんが必要な「医療用医薬品」と、薬局、ドラッグストアなどで購入できる「一般用医薬品（大衆薬）」などの種類があります。そのうちの「大衆薬」が今年の6月から、インターネットのサイトで購入できるようになりました。

インターネットでの薬販

売には事前に許可を受けることが必要であり、6月時点で、約1千店の薬局が届出をしています。しかし、こうした正規の薬局を装う、偽のサイトが横行しているようです。

大衆薬のインターネット販売に際しては、サイトに店名や店舗の外観写真、薬剤師名を掲載することが義務付けられていますが、そ

ういった正規の許可を受けた薬局のホームページなどから、無断で画像を引用していた偽のサイトもあったといいます。

偽サイトには、商品の価格が極端に安い、代金の振り込み口座名義が会社名や薬局名と異なる、連絡先がメールだけである、などの特徴があるようなので、利用時には十分に確認が必要

です。

薬のインターネット販売は、便利ではありますが、薬には副作用もあり、飲み合わせに注意が必要なものもあります。万が一のトラブルにもきちんと対応してもらえよう、薬剤師が直接対応してくれる連絡先が明記されているなど、しっかりと正規のサイトを見つけて利用してください。



## 一人暮らしの人 介護の準備「していない」が48%

第一生命経済研究所の調査によると、自分に介護が必要になった時のための準備を「特にしていない」という回答が48%も占めていることが分かった。調査は、昨年12月にインターネットで行われたもので、一人暮らしの65歳～79歳の高齢者527人が回答した。

●暮らしの目線 将来、自分に介護が必要になるなんて、元気なうちはなかなか想像できないことでしょう。そうした傾向は、一人で暮らしている人ほど見られるようです。今回の調査では、一人暮らしの人の約半数が、介護が必要になったときの準備を特にしていないと答えたそうです。

しかしそれは、準備をするかしないかの話というよりも、今までそうしたことを考えるきっかけがなかったというのが本当なのではないでしょうか。

夫婦二人で暮らしていれば、将来のことをお互いに話し合う機会も生まれるでしょう。しかし、一人で暮らしている人には、そうしたことを話し合う相手がなかなかいません。だから、準備しようという意識が生まれにくいのでしょう。

それは、介護を受けたい場所の希望にも表れています。同調査では、将来介護を受けたい場所について「分からない」と答えた人は、一人暮らしの人のおよそ4人に一人いることが分



写真はイメージ

かりました。この結果は、夫婦二人暮らしの人よりも

多いものでした。自分の「これから」。将来設計とまで

言わなくても、すこし考えてみてください。

介護  
事情、あれこれ

## 認知症 早期発見なら、1年後も7割以上が在宅生活を継続

日本医療福祉生活協同組合連合会の調査によると、訪問介護サービスを受け始めて半年以内に認知症と診断された人の約7割が、1年後も在宅で生活を続けていることが分かった。認知症の症状は見られるものの、医師の診察を受けなかった人は約6割にとどまっているため、早期のケアが認知症に有効であるという見方が広がっている。

●暮らしの目線 「最近、なんだか物忘れがひどくなった」と感じて、歳のせいだと思いきや、「認知症かもしれない」とはなかなか考えにくいものです。

ましてや、自覚症状がなければ考えもしないことでしょう。

今回の調査結果は、認知症になっても、早期の診断と適切な治療を受けることによって、自宅での生活を続けられる可能性が高くなることを示しています。

認知症の初期段階で医師の診断を受けてケアをはじめた人は、1年経っても在宅での生活を続けられている割合が、診断を受けなかった人に比べて1割ほど高かったのです。

現在は認知症に関する研究も進められていて、症状が軽度の段階ならば、適切な治療によって進行を遅らせることができるというま



写真はイメージ

す。病院へ行って、何もな

ればそれでよし。些細なことでも心配ごとがあ

ら、医師の診断を受けた方がよさそうですね。

## Topic 介護は「老老介護」が“当たり前”に 介護世帯の半数を上回る

厚労省の調査によると、介護が必要な65歳以上の高齢者がいる世帯の中で、介護する側の人も65歳以上である、いわゆる「老老介護」の世帯の割合が、はじめて半数を超えたことがわかった。本調査は2013年6月に実施された国民生活基礎調査で、対象は全国約30万世帯。

●暮らしの目線 「老老介護」という言葉が生まれて久しいですが、急速な高齢化が進む昨今、ついにその老老介護が当たり前の社会になってきたようです。

今回の調査で、介護が必要な高齢者のいる世帯のうち、半数以上が、老老介護状態であることが分かりました。その割合は、

51.2%。2010年に行われた前回調査より、5.3ポイント増えたそうです。

その背景には、団塊の世代の存在があります。団塊の世代の方の約半数が65歳以上の年齢に達したことが、老老介護世帯の増加に拍車をかけたようです。

さらに残りの半数の方々

がこれから65歳を迎えることになり、今後ともさらにこうした世帯が増えていくことは間違いないようです。

今後はより一般的に老老介護が行われていくようになります。その中で、介護のかたち自体も変わっていかねばなりません。

現在、介護の担い手とし

て最も多いのは配偶者で、約26%を占めるそうです。

しかし、今まさに老老介護をしている世帯の高齢化もさらに進んでいきます。

配偶者など、介護を担う家族に対するサポートや、地域での介護の受け入れ体制の整備などが急がれます。



# 健康

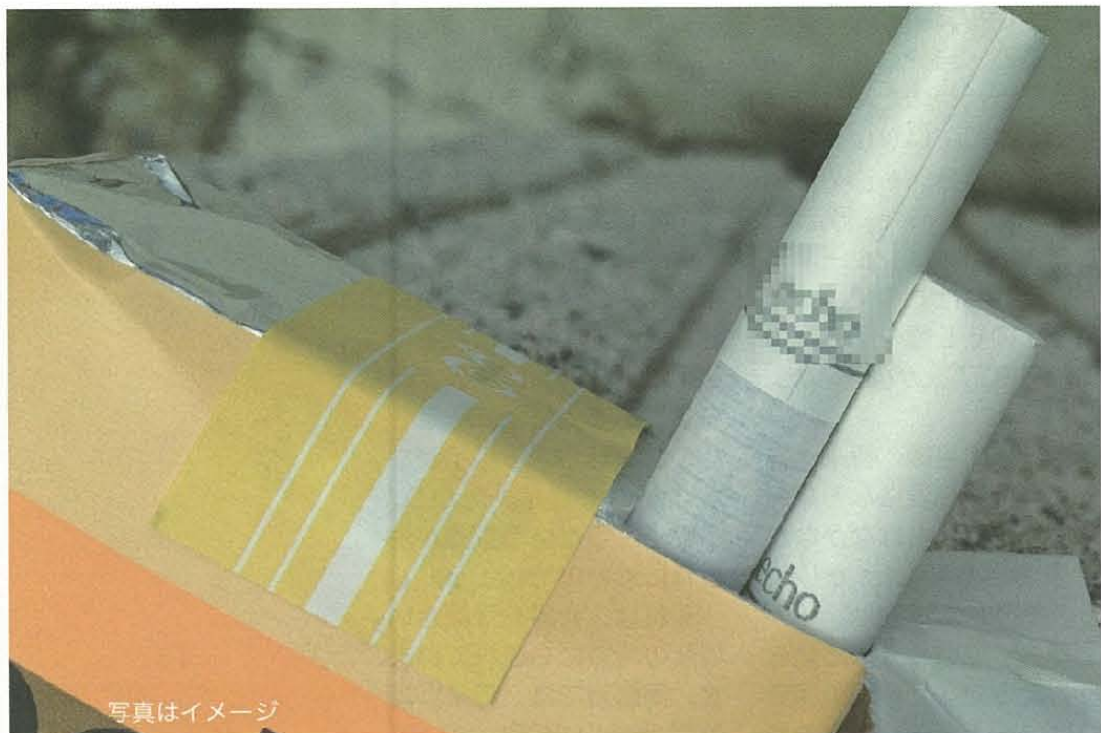
に関する耳寄り情報

## 肺がん患者が増加 原因は「60年代当時の若年男性の喫煙率の高さ」か

国立がん研究センターの推計によると、2014年のがん患者数では、もっとも多かった胃がんに続き、前回順位で3位だった肺がん患者が増加しており、大腸がんを逆転して2位になることがわかった。死亡者数でも、肺がんが1位となっている。

●暮らしの目線 日本人がかかる代表的ながんと言えば、胃がん、大腸がん、肺

がんが挙げられます。最近では、その中でも特に、肺がん患者の増加が著しいそうです。がんセンターによると、今年の大腸がんの発症者数は大腸がんよりも多い、およそ13万人と推計されました。死亡者数は7万6500人と見込まれ、胃がんと大腸がんのそれぞれおよそ5万人に比べ、かなり高い数字になっています。なぜ今、肺がんが目立って増加しているのでしょうか？ その理由は「たばこ」にありました。昔は今よりも、もっとたくさんの方が堂々とたばこを吸っていましたね。調査によると、喫煙者率のピークは1966年。成人のおよそ半数の人が喫煙者で、その時の男性



写真はイメージ

の喫煙率は8割を超えていたそうです。その世代が高齢となった今になって、肺がんを発症しているとみら

れています。現在、成人全体の喫煙率は20%を切っています。この事実を考えると、今回は増えた肺が

んの患者数や死亡者数も、これから徐々に減っていくことになるのかもしれませんが。

## 「入れ歯」人口が減っている！ その理由とは？

2011年の厚生労働省の調査によると、65～69歳で総入れ歯の人の割合は8.9%であり、全体の1割を下回っていることがわかった。前回調査が行われた2005年からの6年間で、およそ半分に減っている。その上の世代でも、75～79歳では3割、80～84歳でも5割をそれぞれ下回っている。

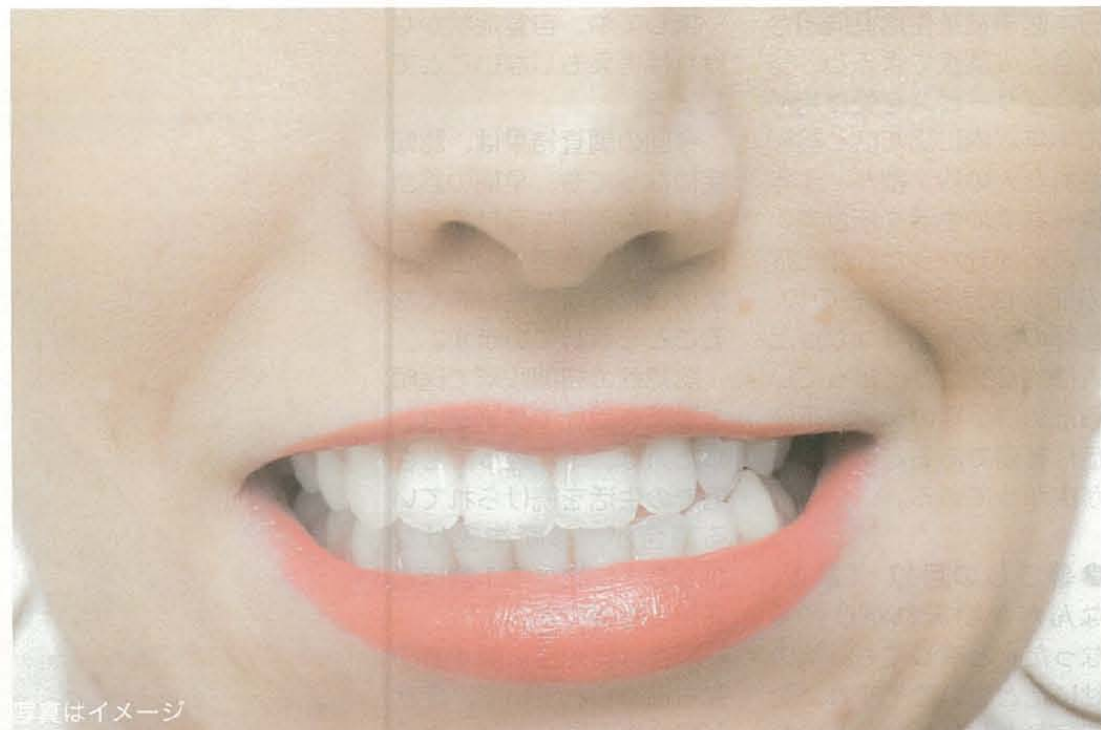
●暮らしの目線 最近、入れ歯を使う高齢者が減っているそうです。その大きな要因と言われているのが、「予防歯科」の広まりです。

「8020運動」という言葉が浮かんできた人も多いのではないのでしょうか。生涯自分の歯で食事を楽しめる

ように、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と国や日本歯科医師会が推進している運動です。

定期的な歯科検診や、日常的に歯みがきをしっかりとすることなど、自分の歯を大切に守るという習慣が根づいてきました。むし歯予防に効果的なフッ素入りの歯みがき粉などもよく目にしますよね。こうした心がけや環境づくりの成果で、2011年には40.2%もの人が「8020」を達成したそうです。

むし歯や歯周病によって歯を失うと、食事を楽しめないだけではなく、食習慣が偏ることによって糖尿病などの生活習慣病になる危



写真はイメージ

険性も高まるといいます。専門家によると、歯を失うペースが加速していくのは

50歳代から。バランスの良い食事、正しい歯みがきなど毎日の習慣づけはもち

ろんのこと、定期的に歯医者さんに行くことをおすすめします。

## Focus 健康のために何をしていますか？— 「何もしていない」が46%

厚生労働省の調査によると、「普段から健康に気をつけるよう意識しているか」の問いに、「何もしていない」と答えた人が全体の46%もいたことがわかった。調査は今年2月に20代から80代の5千人を対象に実施（インターネット調査）。65歳以上に限ると、「何もしていない」と答えたのは、

31.1%だった。

●暮らしの目線 健康グッズ、健康飲料、健康レシピ、健康オタク……。昨今の健康ブームを受けて、世の中は「健康」の2文字で埋め尽くされている感があります。「健康」の2文字を見ない日はないくらいですね。

しかし、今回の厚生労働

省の調査によれば、成人の半数近くが、「日頃から健康のために何かをしているわけではない」という実態が分かりました。

この調査には、特に何もしなくても健康でいられる20～30代の若い世代も含まれています。しかし、65歳以上に限っても、3人に一人くらいは何もして

いないようですね。この結果には、普段健康を意識していなくて、ブームから取り残されていると感じていた人も「なんだ、みんなやっていないのか」と安心したのではないのでしょうか。

とはいえ、健康は何より大切にしたいものです。「何もしていない」と答えた人の理由は、「理由なし」のほかに「何をどのようにやったらよいかわからな

い」という答えが多かったようです。

一方、健康のために何かをしていると答えた人で多かった行動は、「食事・栄養に気を配る」「睡眠・休養をとる」というものでした。何をしたらよいかわからないという人は、まずは、こうしたことから意識してみてもいいのではないでしょうか。



## 健康にまつわる、エッ！ ホント!?

エッ！？  
町内会の活動に  
参加していると、  
介護になるリスクが減る？

東京医科大など研究グループ  
8月  
運動や趣味に没頭している人はいくつになっても元気なイメージがありますよね。どうやら町内会活動もそれらと同じ効果をもたらしてくれるようなのです。

この調査は、愛知県の健康な65歳以上の高齢者、約1万3千人を対象に行われたものです。町内会活動に参加している人が要介護になるリスクは、していない人に比べ15%も低かったのだそうです。

さらに運動も趣味も町内会も、複数の活動を行っていた人は、より介護リスクが低かったという結果もあります。特に、みんなでコミュニケーションをとりながら行う活動がおすすめです。

ホント！？  
うそつきと正直者の差は、  
脳によって決まってる？

京都大学  
8月7日  
「うそつきは泥棒の始まり」と言いますが、うそつきの始まりはどうやら「脳」の中にあるということがわかりました。京都大学で学生ら約30人を対象に、報酬としてお

金をかけた実験を行ったところ、脳の「側坐核（そくざかく）」という部分の活動が活発な人ほど、報酬をもらうためにうそをつく割合が高かったのだそうです。一方、側坐核が活発でも、同時に理性をつかさどる領

域が活発に働いていた人はうそをつかなかったようです。頭の中で天使と悪魔がせめぎ合っている様子が思い浮かびますね。これからは「脳の働きが泥棒の始まり」ということになるのでしょうか？

エッ！？  
ウォーターサーバーの水、  
水道水の基準を満たさない  
ものもある？

麻布大学 9月25日発表  
家にレンタルのウォーターサーバーを設置して、飲料水を宅配してもらうサービス。わざわざ重たい水を買に行かなくてすむところが便利ですね。ところが、昨年度に行われた調査では、使用中の

ウォーターサーバーの約3割に、水道水の基準値以上の細菌が増殖していることがわかったのだそうです。とはいえ、あせらなくてください。基準を超えているとはいっても、体に影響のあるレベルではないようです。家庭では、一般的

に10日ほどで10~12リットルの容器1本を消費するので、その間常温で水を保管している場合、細菌が増殖してしまいやすいようです。今回の結果を受けて、業者側で衛生管理の対策が講じられるかもしれません。

ホント！？  
75歳以上は、  
体温が20代の  
3倍も上昇する！

名古屋工業大大学院  
8月2日  
「高齢者は熱中症になりやすいので注意！」とは耳にタコができるほど聞かされたフレーズですが、今回はそれを数字で裏付ける調査結果が発表されました。コンピュータでのシミュ

レーション実験の結果、気温35度、湿度60%の蒸し暑い状態に90分間いた場合、75歳以上の人、20代の人に比べて3倍以上も体温が上昇したそうです。汗をかき始めたのも15分以上経ってからでした。

年齢とともに皮膚や内臓などにある温度を感知する器官の機能が低下し、汗を出すタイミングが遅れてしまうのだそうです。感覚に任せきりにせず、こまめに温度を確認したり水分をとったりして対策してくださいね。

ホント！？  
鉄分、脂質、タンパク質の  
摂取が少ないと、  
認知症のリスクが高まる！

東京都健康長寿医療センター 7月  
健康診断で血液検査を受けると、赤血球やらコレステロール値やら、様々な数値が出てきますよね。あの数値で、将来認知症になりやすいかがわかるよ

うです。鍵を握るのは、「赤血球数」「HDL（善玉）コレステロール値」「アルブミン値」。調査の結果、この3つの数値が低い人は、高い人に比べて2~3倍も認知機能が低下しやすいのだそうです。

赤血球は鉄分、HDLコレステロールは脂質、アルブミンはタンパク質の状態を表します。数値は食事によって改善できますから、肉や魚などをバランス良くしっかり食べて認知症になるのを防ぎましょう。

このコーナーの情報の真偽は確定したものではありません。参考としてお読みいただき、お楽しみいただけると幸いです

奥様と二人暮らしの山中さんは、昨年60歳になり定年を迎えました。現在も継続雇用で仕事を続けていますが、奥様に収入がない現在は、世帯収入は以前より大きく減っています。

そこで山中さんは、毎月の固定費を削減するため、保険を見直す

ことにしました。

夫婦二人で35万円を超える保険料。しかし、契約したときは、大きく状況が変わった部分もあります。収入はもちろん、奥様が仕事を辞め専業主婦になっていることや、二人の子供がすでに独立していること。ライフスタイルが変わるときは、その都度家計や保険を見直すべきです。山中さんはまず、二人の子供が独立したことで

「もしも」のときの心配がなくなった、幸一さんの生命保険をやめることにしました。

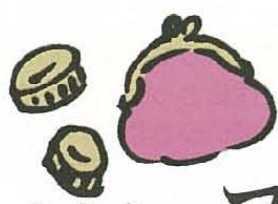
さらに、契約更新時期を迎えていた医療保険も見直しました。これから高齢となり、生活習慣病やがんなどの心配が増えるので、そういった病気の保障を夫婦ともに増やすことにしたのです。一方、入院時の保障は貯蓄でカバーできると踏み、給付金の額を少し下げ

ました。結果的に、医療保険が今の自分たちに合った内容に変わって安心感が増した上に、支払う保険料は減りました。

このように、山中さんご家庭の場合は、生命保険を解約して医療保険の内容を見直すことで、年間15万円以上の生活費が浮いたといえます。

「見直してよかった」と笑う山中さん夫婦の事例でした。

埼玉県・山中幸一さん（60歳・仮名）の事例



となりのフトコロ

保険の見直しで、年間15万円以上を節約



# 知っておきたい マネー&トレンド

祖父母から孫へ、教育資金としてお金を贈与した場合は贈与税がかからない「教育資金贈与の非課税制度」が延長される見通しとなった。同制度の利用が、想定された利用件数を大きく超えて人気を集めているため、当初 2015 年末までとしていた期限を 2～3 年延ばす。

●暮らしの目線 金融機関を通じて孫の教育資金を贈

与すれば、孫一人当たりで最大 1500 万円まで税金がかからない。信託協会のまとめによると、この制度で利用されている専用口座の数が、わずか 1 年間で 7 万件に迫り、当初想定していた 2 年で 5 万 4 千件の見込みを大幅に上回っているといえます。

この制度を利用する場合、贈与されたお金の使い道は教育用途に限られてしましますが、非課税でま

まったお金を贈与できることが人気を集めている要因のようです。さらなる利用を見込んでの今回の延長。祖父母のお金が、子どもや孫の世代に受け継がれて使われることで経済が活性化することを見込んで、今回の措置になりました。

贈与された資金は、主に学校の入学金や授業料、習い事の月謝などに使われているそうです。今回は、制度の延長とともに、これま

で教育費に限られていたお金の使い道を拡大する案も検討されています。この案が通れば、教育費に限らず、子育てにかかる費用全般にこの資金を使えるようになるかもしれません。想定する用途には、出産費用やベビー用品の購入なども含まれています。もし実現すれば、おじいちゃんおばあちゃんのおかげで、子育てをする家庭の懐がかなり温かくなるかもしれません。

## 「教育資金」の贈与、非課税期間を延長



写真はイメージ

## 「住宅資金」の贈与、非課税枠を拡大へ

親世代から子世代へ住宅購入資金を贈与したとき、現在は最大 1 千万円まで贈与税がかからない。この住宅資金の贈与非課税枠を、現行の 1 千万円から 3 千万円に引き上げようという動きがある。「教育資金贈与の非課税制度」とともに、親世代から子ども世代へ資産

の移動を促す狙いがある。

●暮らしの目線 教育資金贈与の非課税制度の延長と足並みを揃えるかのように、住宅資金についても、その非課税枠を拡大しようという動きがあります。背景には、個人消費を増やし、経済を活性化させるため

に、親世代から子や孫世代に資産を移動させたいという政府の狙いがあります。

一方で、今回の住宅資金については、それとは違った意図も背景にあるようです。

それは、今年 4 月からの消費税増税の影響。増税で落ち込んだ住宅市場を盛り

返そうという狙いがあるのです。子ども世代の資金不足を親世代の資金で穴埋めして住宅購入需要を増やし、住宅市場を下支えしようというものです。

住宅資金贈与の非課税枠の拡大。教育資金贈与の非課税制度の期間延長、そして用途の拡大。政府によ

て贈与税の軽減措置が矢継ぎ早に実施されています。これらを賢く利用することで、支払う税金は少なく、より効率よくお金を使うことができるでしょう。利用の際には、事前に専門家に相談して確認することをおすすめします。

## Topic 保険の活用は、女性がお得意！？「年金」「介護」で利用目立つ

生命保険各社が用意する民間の「年金保険」や「介護保険」が、女性の人気を集めている。生命保険文化センターの 2013 年の調査によると、いずれの保険も女性の加入率が男性を上回る。女性の生命保険の加入率も、1990 年以降急速に増えており、2010 年には、男女の加入率が逆転している。

●暮らしの目線 最近、老後の準備を自分でしっかり行う女性が増えているようです。

その傾向が色濃く表れている調査データがあります。それは、女性の生命保険の加入率。1990 年は 68.6%にとどまっていたが、2013 年は 81.9%にまで上昇したそうです。

ちなみに男性の加入率は 1990 年以降ほぼ変わらず、およそ 80%の割合で推移しています。

今、特に女性に人気の保険商品が、「年金保険」と「介護保険」だそうです。年金保険は、積み立てた保険料を老後に年金として受け取れるもの。介護保険は、要介護認定を受けた場合に保険金を受け取れるもので、

どちらも自分の老後に必要となる資金を用意するための保険です。

他にも、女性特有の病気を保障する保険なども人気を集めているそうです。

こうした動きの背景として考えられるのは、女性の社会進出が進み、自立する女性が多くなったこと。

独身でいる期間が長い女性も増えています。そのた

め、保険に加入するのは一家の大黒柱である男性が中心だった時代と比べ、女性が自分で将来に備えなければならないという意識が強くなっているようです。

男性よりも平均寿命が長い女性にとって、老後の備えは早いうちに検討しておくべき課題の一つですね。



# 話題

## Topic Review

### 賞味期限、「1日」くらいは大丈夫？

食料品の賞味期限が「年月日」表示から、「年月」のみの月単位の表示に変わります。賞味期限が1年以上あり長く保存できる食品が対象で、期限を1日過ぎただけで廃棄されてしまうようなムダを減らすための取り組みだそうです。この取り組みをまず実施するのは、味の素、キューピー、サントリー食品インターナショナルの3社。来年秋の新商品から表示が変更されます。ムダが減ってコストが抑えられれば、商品の値下げというかたちで私たちに還元されるかもしれません。

### 明日の友

婦人之友社 定価670円(税込)

### のんびる

パルシステム生活協同組合連合会

定価324円(税込)

評=今回は雑誌のご紹介です。偶然にも、同じタイミングで同じタイトルの特集を組んでいる2誌に遭遇しました！ そのテーマとは「旅をあきらめない」。体力に不安があったり、身体に障がいがあっても楽しめる旅。そんな旅のしかたや、それらをサポートするサービス、実際の体験談などの情報が特集されています。この特集は『明日の友』は夏号(211号)、『のんびる』は9月号(95号)に掲載されています。今回の特集に限らず、雑誌は新しい提案や今まで知らなかった世界を教えてくれる存在です。たとえば、両誌の次号の特集は、『明日の友』が「親子ではじめる実家の片づけ」。『のんびる』は「選ぶ、つくる、育てるマイ電力のすゝめ」です。どうですか？すこし気になりませんか。ぜひ、お手にとってみてください。

### BBクリームが進化した、「CCクリーム」が話題

CCクリームという化粧品を知っていますか？ シミや毛穴などをカバーしつつ肌全体を明るくみせる効果があるクリームで、最近注目が集まりはじめてのアイテムです。化粧下地や日焼け止め、ファンデーションなどの機能を合わせ持つ上に、コラーゲンやヒアルロン酸を配合してエイジングケアにも効果的な商品があるようです。今、各化粧品メーカーが開発に力を入れており、手ごろな値段のものも増えています。まずは店頭などで、一度使い心地を試してみたいかがでしょうか？

### 大人の女性向け「おしゃれ」なウィッグ

40代以降の大人の女性向けに、その日の気分や服装に合わせて、ファッション感覚で簡単に使えるウィッグが発売されました。販売は、女性向けウィッグのブランド「フォンテーヌ」を展開するアデランス。新商品は素材の高品質を保ちながら、これまでウィッグになじみがなかった人でも気軽に使えるよう、取り扱いやすさと流行のデザインを重視したものだそうです。アクセサリーをつける手軽さでイメージチェンジができそうですね。ラインナップはショート、ミディアム、ロングの3種類、価格は126,000円(税別)から。



Magazine Review

# 雑誌

# 知る

## Culture Column

### なぜ、お葬式をするの？

お葬式は、葬儀式という言葉が詰まったものだといわれます。故人の冥福を祈り、成仏を願う儀式で、日本では仏式で行われることがほとんどです。

仏教を開いたブッダが、クシナガラというところで亡くなったとき、遺体は荼毘(だび)に付されました。荼毘とは火葬のことです。

しかし、ブッダは遺言を残していました。それは、自分の遺骨を残さないということです。

これが仏式のお葬式のはじまりで、ブッダの遺骨はストゥーパ(仏塔)と呼ばれるお墓に収められ、祀られました。

現在の日本人にとって、仏には主に3つの種類があり、意識的、または無意識的に使い分けられているといえます。

ひとつは、「神様、仏様」の仏様。如来や阿弥陀、菩薩のことです。2つ目はご先祖様たちのこと。そして3つ目は、仏様の力によって成仏した霊のことを仏様と呼びます。家族や知人、身近な人であっても、成仏すれば仏様になり、その遺骨が仏なのだ日本人は考えてきたのです。

私たちがお葬式でしているのは、故人の成仏を願うこと。つまり、霊魂が仏に成ることを願うのがお葬式の目的のひとつなのです。ちなみに、お坊さんがまず行うのは「引導」といって、霊魂に「あなたは死んだのですよ」と教えてあげることだそうです。宗教学によると、世界各地の仏教で、引導を渡すことが非常に重用視されているそうです。

なぜかって？ それは、教えてあげないとそのまま気づかない人がいるから。世界共通で行われているところを見ると、案外そういうことが多いのかもしれない。



# 楽しむ Quiz

( )に当てはまる人名・用語は何でしょう？

少し前のできごとを思い出す、頭の体操です

2014年7月～8月

- 7/1 政府が集団的自衛権の行使容認で、憲法の解釈変更を閣議決定する。
- 7/2 STAP細胞の有無を確かめるための検証実験に、渦中の小保方晴子氏が参加。
- 7/8 内閣府発表の6月の景気ウォッチャー調査で、街角景気が2カ月連続で上昇。
- 7/9 教育大手企業の(① )で、顧客情報約2,070万件が流出したと発表。
- 7/11 ギニアなど3カ国で、(② )出血熱による死亡者が539人となったことをWHOが発表。
- 7/13 サッカーW杯ブラジル大会で、(③ )が24年ぶり4度目の優勝を飾る。
- 7/17 イスラエルが、地上軍によるガザ地区への侵攻を開始する。
- 7/17 (④国名が入る)航空の旅客機が、ウクライナ東部で墜落。
- 7/22 「脱法ドラッグ」の新しい名称が「(⑤ )ドラッグ」に決定。★
- 7/24 サッカー日本代表の新監督に(⑥国名が入る)人のハビエル・アギレ氏が就任。
- 7/25 りそなホールディングスが、公的資金1,960億円分を返済すると発表。
- 7/27 長崎県佐世保市にて、高1女子生徒殺害容疑で同級生の少女を逮捕。
- 7/31 石原慎太郎氏を最高顧問とする新党「(⑦ )の党」が発足。
- 8/3 中国雲南省でM6.5の地震が発生。380人以上が死亡。
- 8/4 台風12号の影響を受け、高知・徳島で記録的な大雨。約52万人以上に避難勧告が出される。
- 8/5 STAP細胞論文の共著者だった笹井芳樹氏が自殺。
- 8/6 広島が69回目の「原爆の日」を迎える。
- 8/10 トルコで史上初の直接投票による大統領選が行われる。
- 8/21 宮内庁が24年余りの歳月をかけ編修した「(⑧ )天皇実録」が完成。★
- 8/25 夏の甲子園で、大阪桐蔭が2年ぶり4度目の優勝を果たす。
- 8/26 イスラエルとハマスが、パレスチナ自治区ガザの長期停戦で合意。
- 8/27 厚労省が、国内で10代女性の(⑨ )熱感染を報告。★
- 8/28 日本の映画監督(⑩ )氏にアカデミー賞名誉賞を授与することを発表。

### ★「脱法ドラッグ」の新呼称を一般から公募

脱法ドラッグとは、幻覚や興奮を起こす、麻薬と似た作用のある薬物です。厚労省によると、この脱法ドラッグを使ったことがある人は全国で約40万人にのぼり、その服用が原因となった交通事故なども発生しています。今回警察庁では、「脱法」というあいまいな表現を改める新呼称を公募し、発表しました

### ★24年をかけた宮内庁による「正史」

天皇実録とは「天皇紀」ともよばれ、天皇の生涯を追って記されているものです。今回は、天皇の誕生から崩御までの87年8ヶ月、そして葬儀までが全61冊、計1万2137ページに綴られています。この分量は歴代の天皇実録では最大で、「明治天皇紀」のおよそ1.5倍にあたるそうです

### ★国内で70年ぶりに確認。「蚊」を媒介にした感染症

東南アジアや中南米で流行しているこの感染症ですが、70年ぶりに日本での感染が確認されました。厚労省によると、海外に渡航した人から蚊を通して感染した可能性が高いそうです。症状としては、38度以上の急な発熱、頭痛、筋肉痛などがあり、人から人へ感染することはないようです

## < QUIZ >

# 頭の体操 振り返ってQ (キュー)

→ 答えは12ページ

ご冥福をお祈りいたします

## 訃報

7月7日 エドワード・シュワルナゼさん  
(元ソ連外相、元グルジア大統領)トビリシで死去。86歳。1985年にソ連外相に抜擢され、ゴルバチョフ大統領の元で活躍。「新思想外交」を担い、東西冷戦終結の立役者の一人となった。

7月13日 ロリン・マゼールさん  
(世界的指揮者)肺炎の合併症で死去。84歳。米名門オーケストラであるニューヨーク・フィルハーモニックの指揮者、ウィーン国立歌劇場総監督など世界各国のオーケストラで要職を務めた。

7月13日 ナティン・ゴー

ディマさん  
(ノーベル賞作家)90歳で死去。南アフリカのapartheid政策に反対する立場の作品を多く残した。1991年にノーベル文学賞を受賞。

7月14日 深田祐介さん  
(ふかだ・ゆうすけ=本名・雄輔、直木賞作家)肺炎で死去。84歳。日本航空に勤めながら作家活動を続け、82年に小説「炎熱商人」で直木賞を受賞。大ヒットドラマ「スチュワーズ物語」の原作者としても知られる。

7月20日 一カ一夫さん  
(いちりき・かずお、河北新報社社主)88歳で死去。1950年に河北新報社に入社し、社長・会

長を務めた。

7月28日 水島広雄さん  
(みずしま・ひろお、元そご会長)心不全のため死去。102歳。1962年から40年に渡ってそごの社長を務め、同社を日本最大の百貨店グループに育て上げた。パブル崩壊後は経営不振にあえぎ、民事再生法の適用を申請。

8月13日 フランス・ブリュッヘンさん  
(指揮者・リコーダー奏者)79歳で死去。1950年代からリコーダー奏者として活躍し、古楽運動の先駆けとしても知られる。指揮者としての活動も行ってた。

8月16日 木田元さん

(きた・げん、研究者・中央大学名誉教授)肺炎のため死去。85歳。ドイツの哲学者であるハイデッガー研究の第一人者。72年から99年まで中央大学で教授を務めた。

8月16日 一巴大夫さん  
(いちばだゆう=本名・明田昭=あけた・あきら、人間国宝)83歳で死去。三味線音楽の語り物で、浄瑠璃の一つである「常磐津節」の第一人者。95年に人間国宝に認定された。

8月24日 リチャード・アッテンボローさん  
(映画監督)90歳で死去。アカデミー賞作品賞、監督賞を受賞した映画「ガンジー」や、「遠い夜明け」などの名作で知られ

る。俳優としても活躍し、「大脱走」「ジュラシック・パーク」などにも出演していた。

8月26日 米倉育加年さん  
(よねくら・まさかね、俳優)腹部大動脈瘤破裂のため死去。80歳。劇団民芸の中心俳優として活躍。故森光子主演の「放浪記」ではヒロインと親しい詩人役を20年以上に渡り務めた。テレビなどにも多数出演。

8月28日 セオドア・バンカークさん  
(米爆撃機B29エノラ・ゲイの搭乗員)老衰のため死去。93歳。1945年に広島に原爆を投下した米爆撃機、B29エノラ・ゲイの搭乗員12人のうち、最後の生存者。



# Dataで見る暮らし

59.9%

朝食は「ご飯よりパン」の60代  
全国農業協同組合中央会

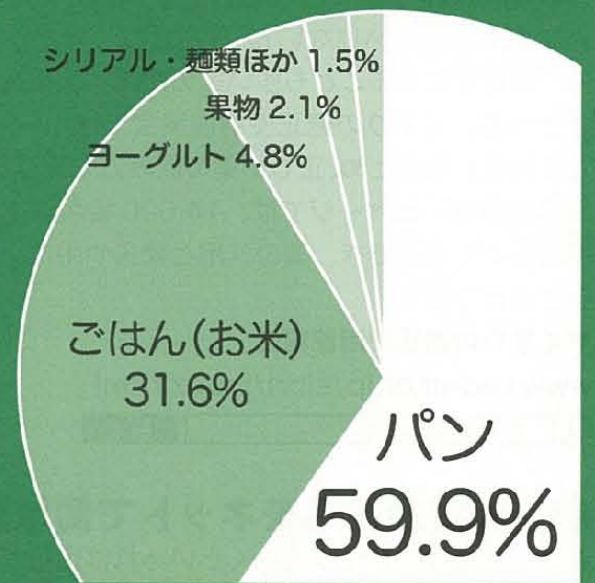
全国農業協同組合中央会（JA全中）の朝食に関する調査によると、60代がもっともよく食べる朝食の主食はパンで、約6割を占めることがわかった。ご飯は2位で31.6%。一方、20代でもっともよく食べる朝食に選ばれたのはご飯。半数を超える50.6%がご飯を選んだ。調査は20～60歳代の男女1,000人を対象にインターネットで実施。

向が強まるものかと思っ  
ていましたが、意外や意外。  
調査結果では、60代がパ  
ン党で、20代はご飯党だ  
という結果がはっきりと表  
れました。

なぜパンがいいのか一  
。パンをよく食べる理由  
として、9割超の人が「手  
軽に食べられる」ことをあ  
げています。反対にご飯を  
選ぶ理由としては、6割超  
が「腹持ちがいい」という  
ことをあげています。

すこし意外な結果となっ  
ていますが、パンが手軽な  
のは間違いのないですね。あ  
なたも朝はパン党ですか？

●暮らしの目線 「朝はご  
飯しか食べない」。年齢が  
あがればあがるほどその傾



朝食の主食として最もよく食べているもの（60代）  
JA全中調べ「朝食に関する意識調査」データを再構成

成人の  
5%

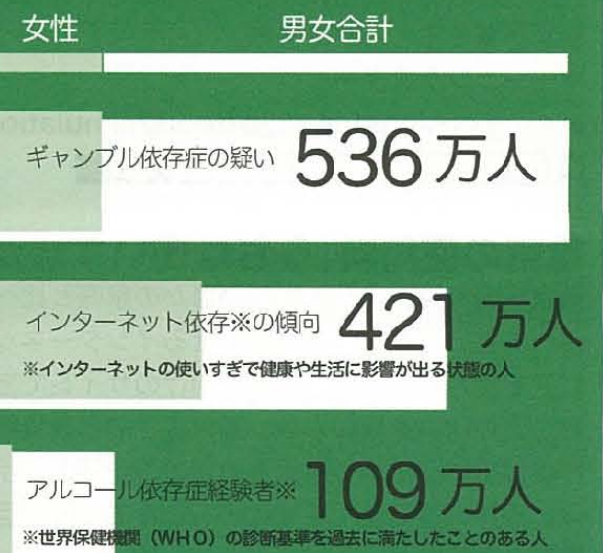
ギャンブル依存症の  
疑いがある人  
厚生労働省研究班

厚生労働省研究班は、「ギャンブル依存症」の疑いがある人が、国内で計536万人にのぼると推計した。これは成人の約5%に当たる。内訳は男性が438万人、女性が98万人。

国ではギャンブル依存症で  
ある成人の割合は1%前後  
だといいますが、日本での  
割合は圧倒的に高いこと  
がわかります。

「勤勉」や「真面目」で  
通る日本人になぜ、ギャン  
ブル依存となる人が多いの  
でしょうか。真相は明らか  
になっていませんが、同研  
究班では、パチンコやパチ  
スロなどが身近に普及して  
いることが影響しているの  
ではないかと言及していま  
す。通り一遍にギャンブル  
がダメだということではあ  
りませんが、何ごともほど  
ほどがよいのでしょうか。

●暮らしの目線 競馬、競  
輪、パチンコ、パチスロ。  
お金をかける勝負ごとをし  
たい気持ちを抑えられない  
「ギャンブル依存症」の疑  
いがある人が、国内に推計  
で500万人以上もいるそ  
うです。この人数がどのく  
らい多いものかという、他  
研究班の指摘によると、



依存症や依存傾向の推計値の比較  
厚生労働省研究班の調査などのデータをもとに再構成

57.9%

日常生活の不安  
や悩みの内容に  
「老後の生活」  
をあげた人  
内閣府調査

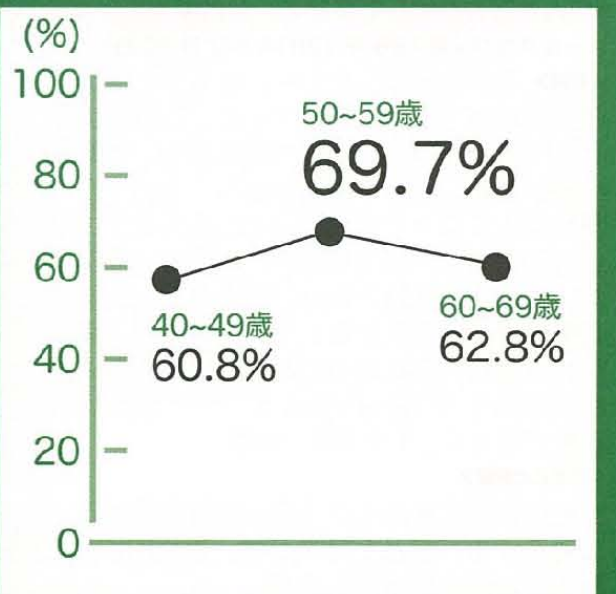
内閣府の世論調査によ  
ると、日常生活の悩みや不安  
として、「老後の生活設計」  
を挙げた人が半数を超え、  
前回調査を2.6ポイント  
上回り過去最高の割合だ  
ったことがわかった。調査  
は今年6月頃に実施。成人  
男女6254人が回答してい  
る。

の健康（49.7%）でした。  
この順位は昨年に行われた  
前回調査と同じでした。

前回のデータを見ると、  
「老後の生活設計」が不安  
だと挙げる人は50歳代で  
ピークを迎え、7割近くに  
及んでいます。

そうした不安感を反映し  
てか、今後の生活で力を入  
れることについての回答で  
前回調査から大きな伸びを  
見せたのが、「資産・貯蓄」。  
前回より3ポイント増え  
て、33.4%の人が答え  
ました。これは、将来に対  
する備えを意識した結果か  
もしれません。

●暮らしの目線 「日常生  
活に悩みや不安を感じてい  
る」と答えた人は7割近  
く。その悩みや不安のタネ  
として、トップにあがっ  
たのは「老後の生活設計」  
（57.9%）、2位は「自分



「老後の生活設計」について不安だと回答した人の割合  
内閣府の調査データ（平成25年度）から抜粋して再構成



## ■ INFORMATION

耳寄り、お役立ちの情報をコンパクトにお届け！

**14,000種類のくすりの効果・効用を  
ネットで簡単検索！**

「同じような症状であっても、自分が処方された薬を別の人にのませてはいけない」。なんとなく分かっているようで、知らずにいることも多い薬の知識。製薬会社などで構成される、くすりの適正使用協議会では、「くすりの知識10カ条」をまとめ、正しい薬の飲み方を呼びかけている。同協会のホームページでは、14,000種類以上のくすりを検索することができ、薬の作用と効果や用法、用量を調べることができる。

▼くすりの適正使用協議会

www.rad-ar.or.jp/siori/index.html

Q くすりのしおり  検索**老後の資金運用をネットで簡単計算**

老後のための貯蓄額はどれくらいあれば余裕があるのか？誰もがこうした不安を持っているものの、自分でいろいろ考えて計算するのは大変だったりする。かといって人に聞くのも少し面倒。そんなとき、インターネットには、簡単に目安を示してくれるシミュレーション・サイトがある。例えば、モーニングスターの「金融電卓」というサイトは、手元にある貯蓄を毎月一定額だけ取り崩していった場合、利回りも含めて、どのくらいの期間もたせることができるかを計算することができる。

▼モーニングスター

www.morningstar.co.jp/tools/simulation/

Q 金融電卓  検索**電気の使用料、うちは使いすぎかも？**

東京電力では、自分の家庭がほかの家庭と比べて、電気を使いすぎているかを確認できるインターネット上のサービスを開始した。同社の会員向けのサイトで無料会員に登録し、住所、家族の人数、家の広さなどを登録すると、条件の似ている世帯の電気使用量の平均値が表示される仕組み。毎月の電気使用量を比べることで節電の目安となる。

▼でんき家計簿

www.tepco.co.jp/kakeibo/

Q でんき家計簿  検索

独立行政法人

**国民生活センター からのお知らせ**【見守り新鮮情報】消費者被害から高齢者を守る最新情報をお届け  
www.kokusen.go.jp/mimamori**「個人情報削除してあげる」公的機関をかたる詐欺が急増**  
メールマガジン第196号(2014年7月30日)

＜事例＞「生活保護センター」を名乗る人から「あなたの個人情報3カ所に漏れている。2カ所は取り消せたが、1カ所(A社)だけは取り消せない。代理の人を立てる必要がある」という電話があり、ボランティア団体の人が代理人になってくれることになった。すると、A社から連絡があり、自分に振られている「番号」を教えられた。その後、代理人から「書類に書くのに必要」とその番号を聞かれ教えたところ、A社から「番号を他に教えたのは違法行為になるため、社員が逮捕された。あなたが保釈金1千万円払うように」と求められ、宅配便で現金を送った。(70歳代 女性)

＜ひとこと助言＞

- ・公的機関等をかたり「個人情報漏れているので削除してあげる」などと持ちかけ、最終的にはお金をだまし取る手口が急増しています。
- ・個人情報の削除を持ちかける電話は詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。
- ・一度お金を支払ってしまうと取り戻すことは極めて困難です。絶対に支払ってはいけません。

困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください

## ■ NEWS HEADLINE

その他のニュースをコンパクトにお届け！

**所有者不明の森林・農地、  
2050年に面積が東京都の2.5倍に**

国土交通省

国土交通省の試算によると、地方からの人口の流出や、相続時に手続きがされなかったなどの理由で所有者が分からなくなってしまう森林や農地などの土地の面積が、2050年までに東京都の2.5倍を超える広さになると推計された。所有者が分からないと災害復旧工事や公共事業を行う際の足かせとなるため、問題視されている。国土交通省は相続時に名義変更手続きを行うことを呼びかけ、注意を喚起する。

**男性の平均寿命も80歳を超える**

厚生労働省

2013年の日本人の平均寿命が男性は80.21歳、女性は86.61歳であると厚生労働省が発表。どちらも過去最高を更新し、女性は2年連続で世界一となった。男性は初めての80歳超え(香港、アイスランド、スイスに続き4位)。医療技術の進歩により、がんや心疾患、脳血管疾患、肺炎などで亡くなる人の割合が下がったことが要因とみられている。

**「消えた年金」問題で訪問調査実施へ**

厚生労働省

年金保険料を収めたのに記録が残っていない、いわゆる「消えた年金」問題。未だ持ち主不明の記録約2000万件のうち、紙台帳の記録が残っているなど、持ち主が特定される可能性が高い約13万2000件について、日本年金機構の職員が個別に訪問して確認する作業を来年度から始める見通しとなった。

**レターパックで現金郵送、郵便局から警察へ通報**

日本郵便

架空の儲け話を持ちかけて金をだまし取るなどの手口がみられる「特殊詐欺」にレターパックが利用されるケースが増えていることを受けて、日本郵便は、疑いのあるレターパックは郵送を差し止めて、警察へ通報することを決めた。送付先などに疑いのあるレターパックはエックス線検査などを使って中身を確認し、現金が入っていた場合は通報する仕組み。郵便法の「信書の秘密」に抵触する恐れがあったため、これまで日本郵便はこうした検査には慎重な姿勢を見せていたが、被害の急増を受けて対策を実施することになった。

**「健康寿命」、1年長くを目標に**

介護などを必要とせずに日常生活を送れる「健康寿命」という概念がある。政府は国民の健康寿命を、2020年までに今より1年以上延ばす目標を掲げた。健康寿命の引き上げにより、介護や医療を受ける人口を減らして、社会保障費の削減につなげたい考え。具体的な施策として、メタボ健診の受診率を2012年の46.2%から大幅に引き上げ、80%を目指す考えを示した。

## NEWS &amp; INFORMATION

**QUIZの答え**

あなたは何問、思い出せましたか？

- ①ベネッセ
- ②エボラ
- ③ドイツ
- ④マレーシア
- ⑤危険
- ⑥メキシコ
- ⑦次世代
- ⑧昭和
- ⑨デング
- ⑩宮崎駿

**「SILVER-LIFE新聞」制作委員会**・ライフアンドマガジン株式会社 ・シルバーライフ全国ネットワーク  
・株式会社メモリアルスタイル ・株式会社オフィスシバク ほか

編集部

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-31-10 804

Tel 03-5927-1273 Fax 03-5927-1274

●広告掲載、配本などに関するお問い合わせは、  
Tel 03-5927-1273 まで  
ご意見・ご感想もお待ちしております●本紙の[暮らしの目線]は編集部の  
独自の見解に基づくものであり、  
その内容の真偽とともに、  
配布元の意見・見解とは異なる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

© 終活 LIFE 本紙掲載記事の無断転載を禁じます

TSS14OCT008



### —生命保険を活用した相続の対策方法があると聞きましたが本当ですか？

そうですね。保険を使うことで非課税枠や生前贈与を上手く活用することができますし、あるいは、相続争いを防ぐときにも有効に使えますよ。

### —非課税枠とは何でしょうか？

相続財産には非課税枠があります。相続する権利がある「法定相続人」の人数×500万円までが、非課税で相続できる金額です。受け取る保険金の総額をこの枠内におさめることで、相続税をかけずに相続させることができます。

### —そうなんです。しかし、高齢になってからでは、有利な保険に入れないのではないのでしょうか？

保険料を一括で支払うタイプの「一時払い終身保険」などには、支払い金額以上の保険金を受けとれるものがあります。また、その多くは80～85歳まで契約できます。

### —そうなんです。それは知りませんでした。

もうひとつ、生前贈与の非課税枠を使った節税方法があります。生前贈与するときは、贈与する相手一人につき、毎年110万円までは非課税で財産を譲ることができます。この譲った資金を元手にして、今度は、子供が親を被保険者にして保険に入るといった方法です。



## 保険を活用すると、相続税が減らせるの？

### —すこしややくしそうな活用方法ですね。

生命保険は、契約形態によって、受取人が支払わなければならない税金の種類が変わってきます。例えば契約者と被保険者が同じ場合は相続税、契約者と受取人が同じ場合は所得税や住民税がかかります。

生前贈与の非課税枠を使って保険に入ると、受け取った保険金に所得税・住民税がかかりますが、計算をすると、最終的に税負担は小さくなる人が多いのです。だから、相続対策としてよく使われる保険の加入方法のひとつです。

### —遺族の争いにも保険が有効に使えとはどういうことですか？

これは、相続財産の多くが分割しにくい不動産だった場合の話です。

### —相続人が均等に資産を分けることができない場合ですね。

そうです。例えば長男に不動産を相続させると次男には渡すものがない、といったケースですね。こうした場合に、保険を使って財産の分与ができるようにするのです。

### —なるほど。そういう使いかたもあるんですね。

保険の活用で難しいのは、契約の仕方によって、財産の性格が変わってくることです。誰がどのように契約するかはもちろん、受取人の指定もできる分、十分に注意が必要です。余計な税金がかかってしまったり、遺産分割で新たな火種になってしまったりすることもあります。専門家に相談しながら、慎重に検討しましょう。



イラスト：emi

# 終活 Q & A

終活とは、人生の「これから」を考える活動のことです

フツーのおばさんから業界の第一人者になった、エンディングデザイン・コンサルタント柴田典子の終活エッセイ

## 笑って迎える「さようなら」

捨てて困ったことなんて、一度もない！

一人住まいだった叔母が亡くなったとき、叔母の家の荷物の整理をしたのですが、それはそれは大変でした。通帳や印鑑といった大事なものを探しながら、少しずつ遺品の始末をしようと考えたのですが、とにかくモノが多くて…。このままでは、1年、2年かけても終わらないと途方にくれました。

お年寄りの家というのは、いろいろなものが出てきます。私の叔母は88歳で亡くなりましたが、亡くなる直前まで詩吟の先生をしていました。家には人の出入りも多く、詩吟の道具のほかには教本やテープなどがたくさん残っていました。こういう類のものならわかるのですが、例えば、押し入れを開けるとなやら袋がたくさん出てきます。デパートやスーパーのビニール袋なのですが、その中にもまた袋が入っています。とにかく不要な袋類がいっぱいありました。他にも、ハンドバッグを開けるとお札が出てきたり、別のかばんからは指輪が出てきたり。部屋中どこから何が出てくるのか、全く分かりません。

年をとると心配なことも多くなりますから、ものを捨てられないのもわかります。新品の、封も開けていない下着や靴下もたくさんありました。そういえば、叔母はきれいな服をたくさん持っているのに、いつも穴のあいた靴下を大切に履いていましたね。これらの多くのは、きっと「いつか使えるかもしれない」と大切にしておいていたのでしょう。

不安だから新しいものを買っておいて、古いものは捨てられないで取っておく。こうしてどんどんものが増えていってしまうのですね。

でも、考えてみてください。自分が死んだとき、誰が家の中の荷物を整理してくれるのでしょうか。おそらく、お子さんや親せきの方がすることがほとんどでしょう。しかし、大量の荷物の整理を託された人には、肉体的にも精神的にもかなりの負担がかかります。

私の叔母がそうであったように、ものを捨てるのはとても難しいことです。私だって、自分の荷物を整理するときには勇気を振り絞らないとできませんから、本当によくわかります。でも私はそういうときに、こう考えるようにしています。「泥棒に入られたら捨てよう」って。そうやって悩んだものでも、捨てた後に困ったことはほとんどありません(笑)。

「終活」と言うと少し大げさなようですが、残される人のことを考えたとき、まずできることは自分の身の回りの荷物の整理かもしれませんね。

### 柴田典子

ごく普通の暮らしを送っていた主婦が、葬儀社にパートに出かけ、そのまま葬儀業界にとっぷり浸かって、はや二十数年。葬儀社として何千という方々の「お別れ」に立ち会い、一主婦としての「家族の介護・見送り」を経験する。その過程で培った経験による丁寧で的確なアドバイスは、葬儀業界のみならず、主婦・高齢者からの熱い支持を得ている。自身が設立したオフィス・シバタでは、お葬式(運営・葬儀企画・悲嘆回復援助・供養)全般、葬儀生前契約、終活、エンディングノートなどの分野で、コンサルティングと講演などに積極的に活動している

柴田典子さんのオフィシャルブログ  
「柴田典子の葬儀の話でごめんなさい」もご覧ください  
<http://blog.goo.ne.jp/shibatatoriko>





# 小規模な施設だからこそ“ほっとくつろげる団らんな空間”がここにあります。



樹樂では、みなさんに住み慣れた地域で『毎日を元気に楽しく過ごしてほしい!』そんな思いでスタッフひとり一人が、日々の機能訓練やレクリエーション、食事等日常生活に近付けた【生活リハビリ】を実行し、みなさんの元気を応援します!!

**年中無休 24時間 お泊り対応可**

■ 樹樂は介護保険で利用できる施設です。  
介護保険のことや施設の見学・利用についてのご質問は各施設にお気軽にどうぞ!

**樹樂** **ウェブ検索**  
<http://www.kiraku-ac.com/>

<b>兵庫県</b> 宝塚売布 宝塚市売布 1-10-16 TEL.0797-51-5000 姫路花田 姫路市花田町小川190-1 TEL.079-251-1661 青葉台 西宮市青葉台 2-18-2 TEL.0797-81-7900 浜甲子園 西宮市浜甲子園 2-2-12 TEL.0798-43-5353	<b>大阪府</b> 阿倍野北畠 大阪市阿倍野区相生通 1-10-21 TEL.06-7172-1833 八尾 八尾市春日町 2-6-3 TEL.072-920-7803 高殿 大阪市旭区高殿 4-18-21 TEL.06-6923-8256 池田建石 池田市建石町 9-11 TEL.072-750-0700 東岸和田 岸和田市豊城町 1250-11 TEL.072-493-8210 私市 交野市私市 6-30-9 TEL.072-892-7559 門真フィット&デイ 門真市柳町 12-22 1F TEL.06-6904-7272 門真東 門真市岸和田 3-9-25 TEL.072-885-8800 香里園 寝屋川市美井町 3-1 TEL.072-833-6060	<b>大阪府</b> 千里丘 摂津市千里丘 2-11-4 TEL.06-6310-1506 加納 東大阪市加納 7-12-23 TEL.072-872-1081 堺初芝 堺市東区日置井西町 2-30-1 TEL.072-349-3860 小野原東 箕面市小野原東 5-8-6 TEL.072-747-0184 住之江粉浜 大阪市住之江区粉浜西 1-11-8 TEL.06-6657-7433 くまとり 泉南郡熊取町大久保中 4-9-7 TEL.072-447-5620 松原 松原市西大塚 2-1-19 TEL.072-206-8800 羽曳が丘 羽曳野市羽曳が丘 6-7-3 TEL.072-926-6727 万博南 吹田市山田東 4-39-4 1F TEL.06-7171-0678 石橋 池田市住吉 1-4-9 TEL.072-702-4123 箕面外院 箕面市外院 3 4 25 TEL.072-737-9390 深江橋 大阪市城東区永田 4-13-16 TEL.06-6964-7755 中島 大阪市西淀川区中島 1 13 3 TEL.06-6476-5787	<b>新潟県</b> 上増田 上越市彌生区上増田字東野 122-1 他 TEL.025-546-7341 北城 上越市北城町 1-3-31 TEL.025-520-8440	<b>神奈川</b> 横浜すみれが丘 横浜市都筑区牛久保 3-14-12 TEL.045-530-0550 鶴見馬場 横浜市鶴見区馬場 6-24-22 TEL.045-716-9427 南町田 横浜市瀬谷区五貫目町 25-40 TEL.045-459-6937 大船 横浜市栄区笠間 3-38-8 TEL.045-897-5070 金沢八景 横浜市金沢区八景 2-3-17 TEL.045-370-9428 湘南平 平塚市山下 1082-5 TEL.0463-74-5633 戸塚 横浜市戸塚区戸塚町 4424-36 TEL.045-390-0659 上大岡 横浜市港南区港南 2-29-5 TEL.045-374-5253 鶴見潮田公園前 横浜市鶴見区向井町 3-76-1 102号 TEL.045-642-3099 川崎大師 川崎市川崎区大師 2-4-3 101号 TEL.044-280-6142 よみうりランド前 川崎市麻生区多摩美 1-19-15 TEL.044-543-8780 葉山 三浦郡葉山町長柄 385 TEL.046-876-3807 千代ヶ丘 川崎市麻生区千代ヶ丘 9-8-2 TEL.044-455-5441	<b>東京都</b> 【2014.10月開所】 くめがわ 東村山市萩山町 3-14-19 TEL.042-306-4373 世田谷尾山台 世田谷区尾山台 3-6-15 TEL.03-6432-3731 福生 福生市福生 1167-15 TEL.042-513-7248 杉並下井草 杉並区下井草 1-18-1 TEL.03-6750-9240 大田上池台 大田区上池台 3-13-14 TEL.03-3727-0770 足立谷在家 足立区谷在家 3-21-13 3F TEL.03-5809-5870 成増 板橋区成増 3-31-20 101号 TEL.03-6904-0719 中板橋 板橋区仲町 39-15 TEL.03-5926-7185 西小岩 江戸川区西小岩 3-2-7 TEL.03-6317-0009 杉並宮前 杉並区宮前 3-5-3 TEL.03-5930-1743	<b>埼玉県</b> 飯能 飯能市大字川寺 641 36 TEL.042-978-9860 戸田 戸田市豊沢 2-9-9 101号 TEL.048-234-0006 シアサロン 樹樂イオン浦和美園店 さいたま市緑区大門 3710 イオンモール浦和美園 2F TEL.048-826-5663 川口 川口市川口 5 9 11 102号 TEL.048-291-8111
--	---	--	--	--	--	--

新 開所予定の樹樂(きらく)  
● 樹樂 川崎さぎぬま (11月: 神奈川県)  
● 樹樂 おいの森 (11月: 青森県)  
● 樹樂 比叡山坂本 (11月: 滋賀県) ● 樹樂 美里 (12月: 沖縄県)

施設見学  
お気軽にどうぞ  
只今、全国  
80施設  
2014.10月現在



敬老会  
♪ まだまだ若いまだ若い♪

## 樹樂きらきら写真館

9月15日の敬老会の写真をはじめ、今回も各樹樂から素敵な写真がいっぱい集まりましたよ!



敬老会の記念撮影  
スタッフも変装して盛り上がりました



矢萩さん、小野寺さん  
お誕生日おめでとう!



樹樂 大船 夏祭開催!!



【花池 夏祭り】  
一日中ご利用者様の笑顔・笑い声で溢れました。



ヨーヨー釣り大成功!!



敬老の日  
みんなでニッコリ、はいポーズ!



ケーキの前で!  
祝敬老の日



お誕生日会  
おめでとうございます



大阪府 **くまとり**



敬老会  
記念の手形を作成しました

埼玉県 シニアサロン 樹蔭 イオン浦和美園店




敬老会  
恒例のクス球割です

東京都 **福生**



男3人で公園へ

熊本県 **白石**



「in 轟水源」  
熊本の水はうまかですよ!

大阪府 **深江橋**



長寿に拍手!!

東京都 **成増**



古民家の飾りに  
「なつかしい！」

香川県 **もとやま**



ちゅーちゅーの名月で  
はいチーズ

熊本県 **にしぼる**



最新の機器で機能訓練中♪

千葉県 **小倉台**



近所の公園まで散歩

栃木県 **西の宮**



カラオケ熱唱!  
何点取れる?

新潟県 **北城**



☆高田公園のはすを見に  
散歩へ☆

新潟県 **上増田**



はすの花と背比べ

長崎県 **ひの**



避難訓練をしました。

滋賀県 **近江石山**



ボール当てクイズは  
大人気です♪

大阪府 **箕面外院**



当施設の農園でピーマン・  
しし唐が収穫出来ました。

大阪府 **松原**



『ピース』でございます!

大阪府 **高殿**



いつも笑顔で元気です!

神奈川県 **千代ヶ丘**



秋風景の中で  
はいポーズ!!

神奈川県 **よみうりランド前**



ハッピーバースデー!  
よみうりランド前

神奈川県 **南町田**



鶯鴨散策

神奈川県 **横浜すみれが丘**



利用者様と  
神社に行きました

東京都 **世田谷尾山台**



七並べ完成!

千葉県 **柏の葉**



久々の青空だったので  
柏の葉公園にてお弁当!

大阪府 **私市**



大豆を擦ってきな粉を作って  
わらび餅を食べました。



