

明治安田生命 岐阜支社さま

新規主力販売のポイント

2025,11,6
今日一日を最高な一日にする
k's らぼ

当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております。 © 2025 k'sらぼ株式会社

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください(<https://labo-ks.co.jp/>)

自己紹介：小板橋 孝司（こいたばし たかし）

- I. 1999年 明治安田生命（旧明治生命）入社
- II. 拠点長を、4場所（武蔵野、大宮、新潟、浜松）
- III. 支社スタッフを3支社（東京中央営業部、広島、横浜）
- IV. 本社を3部署（人事部、出向、営業教育部、業務部）
- V. 2020年7月末退社し現在に至る
 - ・ 現在はコンサル会社で様々な会社のお手伝いをしながら、一事業会社では企画系部門長として、各社の事業計画の策定や新規事業開拓（そのうち保険代理店、少額短期保険会社立ち上げ等）、各事業領域でのAI導入、基幹システム対応、ビジネスプロセス領域のプロジェクト関連等に従事。
 - ・ その傍ら、「保険販売」について研究するために「らぼ」を立ち上げる。「らぼ」では、**毎日・毎朝メルマガと会員向けの情報コンテンツを配信し、皆さんの活動をご支援**させていただいております！
 - ・ また月2回程度休日等を利用し、同研究の成果等を講演でご紹介！（2024年度実績：32回／内容：新契約関連（毎月の行き先）、採用・催事、育成層指導、拠点長マネジメント研修、お客さま向けセミナー他）

appendix

- ・ 2004年 週刊ダイヤモンド（2004年2月28日号）「明治安田生命の誕生で、日本生命を逆転する野望」に特集
- ・ 2018年 生命保険経営学会誌「生命保険経営」に同社代表として論文を寄稿。生命保険経営学会創立90周年記念会優秀論文を受賞（「営業の視点「1 + 1 = 3の経営」」／生命保険協会協会長 第一生命社長稲垣氏より

<https://www.seihokeiei.jp/publication/detail.php?volume=86&issue=2>）

（社内） 営業経営のポイント（法人営業の獲得）・コンセプトパンフレット（初代）・まなビジョン・意向問診コンテンツ・
・ MYチャレンジBOOK・SAT販売推進マニュアル等各種マニュアル

（媒体） 2000年 ためしてガッテン出演（同社の営業として実験に参加）

2009年 同社新商品「明日のミカタ」のCM出演



目次

1. 主旨（ゴール）

最新の情報や現状に対し、FPとしてアンテナを高く持ち、
情報に接する中で自分なりの「解」を持ちあわせ、その中で当社の優位点
（含む課題）を習熟し、新規主力販売を通じて、最高のお客さま満足を実現する！

2. 本日の次第

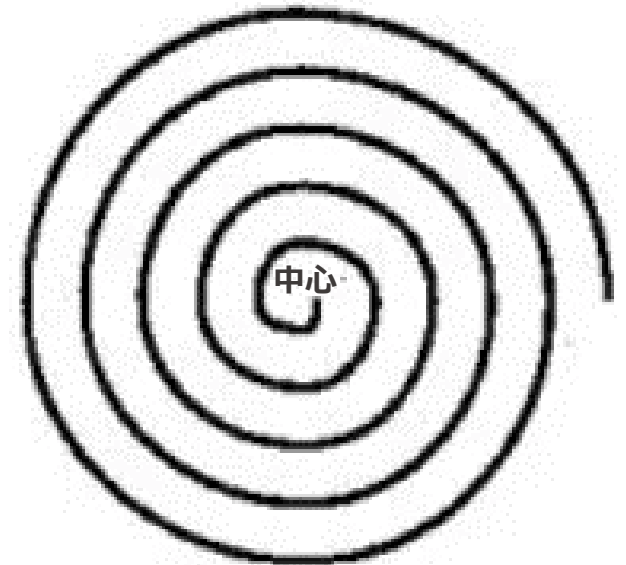
I. 冬場に気をつける病気！？・・・からの新規主力販売のポイント

II. 11月からの活動のポイントはこれ！ ～ コラム

本日の資料投稿先



https://labo-ks.co.jp/meijiyasuda_gifu_study/



I. 冬場に気をつける病気！？

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(1) 冬場に気を付ける病気の「脳卒中」...前ぶれを知って予防を

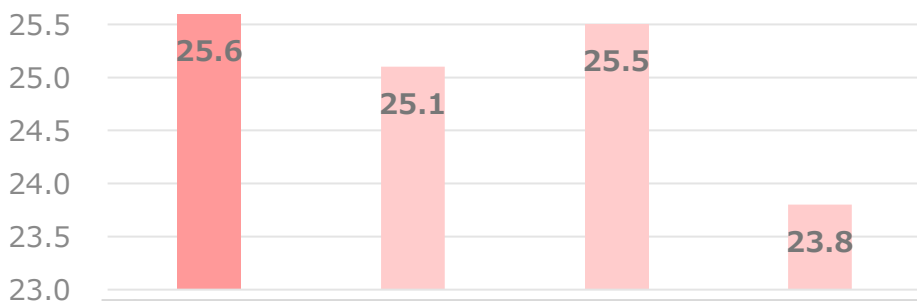
1. 脳卒中の発症が多い季節は、冬だけでなく、夏も多い

寒さの厳しい季節は、脳卒中が増える時期として知られています。冷たい空気に交感神経が刺激され、血管が収縮し、血圧を上昇させるからです。特に問題となるのは、朝の血圧が高くなる早朝高血圧です。

なかでも、朝の血圧が急激に上がる「モーニングサージ」タイプの人、脳卒中の危険性が高いことがわかってきました。

※「脳卒中」は「脳の血管トラブル」全般の総称。
「脳梗塞」はその中の一種で、血管が詰まるタイプです。

1 季節ごとの脳梗塞患者割合



①
出典：(国立循環器病研究センター) https://www.ncvc.go.jp/pr/release/20180425_press/

2 脳梗塞にみられる前ぶれとは

脳卒中は、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管が破れる「脳出血」、脳の表面を走る動脈瘤が破れる「くも膜下出血」の3つのタイプに大別されます。以前は脳出血の割合が多かったのですが、最近は脳梗塞が75%を占めています。

- ・ 手や足の力が急に抜ける
- ・ 片方の手や足がしびれたり、動きにくくなったりする
- ・ 片方の目が一時的に見えにくくなる
- ・ ろれつが回らなくなり、言葉が出てこなくなる

血管性疾患(脳卒中・心臓病)が多いアメリカでは、**早朝高血圧の目安**を、

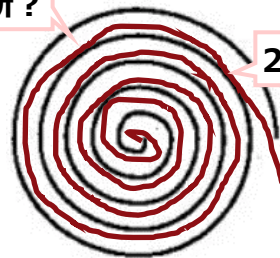
② としています。これが国

際基準となり、日本でもこの基準を元に早朝高血圧の診断が進められています。

3 隠れ脳梗塞check

- (1) 紙を用意し、5ミリ間隔のうずまきを5周ほど書く。
- (2) 次に、(1)で描いたうずまきの中心から、線の間を通して、5秒以内に外へ抜けるてください！

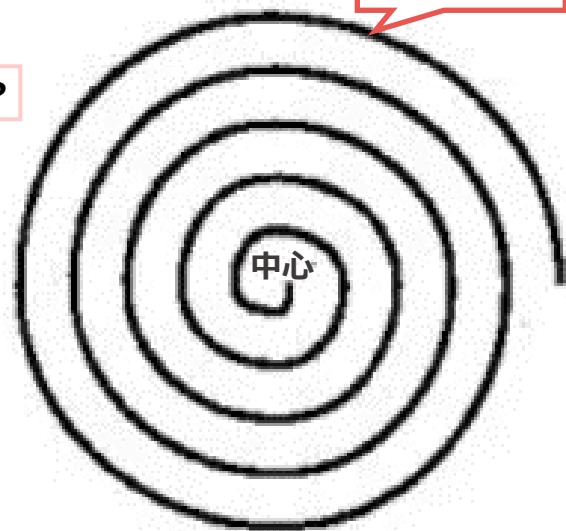
1カ所？



2カ所？

2カ所以上はみだしたり重なったりしていたら要注意！
大脳基底核や小脳に「隠れ脳梗塞」を起こしている可能性あり！

試してみよう



4 脳卒中の予防

早朝高血圧が原因の脳卒中は、特に起床後1～2時間が危険な時間帯です。起床後は目覚めてすぐにあわただしく活動しないようにしてください。布団の中で10分ほど過ごしてからゆっくり起き上がり、トイレや洗面所などの寒い場所に行くときはカーディガンを羽織ったり、厚手の靴下をはくなどをして、少しでも**血圧の上昇を抑える**工夫をしましょう。

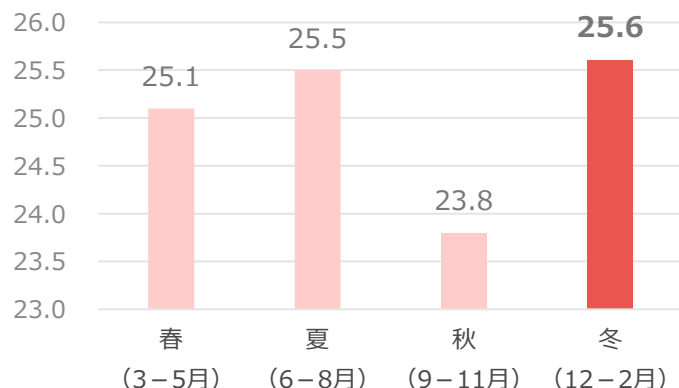
I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(2) 冬場に気をつける病気は、ヒートショックによる心筋梗塞や脳卒中！？

お風呂場での推定死亡者数は年間約 ③ (厚労省)！全国の交通事故の死亡者数の約6倍にもなっており、最近では週刊ダイヤモンドでも特集が組まれました(21年4月)。風呂場の事故はヒートショックによる諸症状が最も有名で、毎年12～4月に多く発生。大半が65歳以上の高齢者であるものの、体力に自信がある人や若者も含まれており、誰にも起こりうる症状として認識しておきましょう！

1 脳卒中は冬場に多い！

※下記集計は、脳梗塞／国立循環器病研究センター



- ・入院治療を受けた急性期脳梗塞患者2,965例の結果
- ・心房細動(不整脈)の新規発症が冬に多い
- ・冬や春の脳梗塞患者は秋の脳梗塞患者に比べて、中等症～重症例が有意に多くなる(死亡例の割合は、夏が秋に比べて高い)
- ・心房細動などの心臓病を原因とするタイプの脳梗塞は、他の全身血管病と同様に冬の病気と言えます(国立循環器病研究センター)

(参考)

最近浴室で命を落とされた著名人

- ・松永ひとみさん(歌手／享年53歳)
風呂場での転倒による脳挫傷
- ・白川由美さん(女優／享年79歳)
- ・野村克也さん(元プロ野球監督／84歳)

2 ヒートショックとは

ヒートショックは、自分の周りの温度が急に変化することで、血圧が急に変動し、心臓や身体が悪影響を受けること

就寝中(布団の中)/約30° 血圧低下↓

差20°でヒートショック

部屋を出る/約10° 血圧上昇↑

脱衣所へ/約5° 血圧上昇↑

差35°でヒートショック

お風呂に入る/約40° 血圧一気に低下↓

差35°でヒートショック

脱衣所で着衣/約5° 血圧上昇↑

たとえば暖かい部屋から寒い脱衣所や風呂場に入ると、体は体温を逃さないために血管が縮み血圧が急上昇。その後浴槽に入ると、熱いお湯に反応して血圧は再度、急上昇する等、こういった血圧の急変動が、心臓に負担を与え、**心筋梗塞や脳卒中などの症状を引き起こしてしまいます**。これらの症状を「ヒートショック」といいます

3 発生しやすい人と予防のポイント

ヒートショックは65歳以上の高齢者はもちろん、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすい！

下記のチェックリストに該当する場合は、ヒートショックの対策をして入浴するようにしましょう！

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- ☐ 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- ☐ 浴室に暖房設備がない
- ☐ 一番風呂が好き
- ☐ 熱い風呂が好き
- ☐ 飲酒後にお風呂に入ることがある
- ☐ ④ 分以上お湯に浸かっている

1. 脱衣所と浴室を温める
2. お風呂の温度は低めに設定
3. 湯舟からゆっくりと出る
4. 立ち上がる前にちょっと冷たい水や水道の蛇口など、ヒンヤリするものに触れる

参考)国立循環器病研究センター:http://www.ncvc.go.jp/pr/release/20180425_press.html、週刊ダイヤモンド2021年4月15日:<https://diamond.jp/articles/-/267685>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考させていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。互が、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでお願いいたします。

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

（３）休み明けに気をつける病気

脳卒中・心筋梗塞等です！

英国の研究によると、月曜日は、他の曜日よりも ⑤ 倍 も心筋梗塞を起こす確率が高いことがわかっています。
また、国内で行われた調査で、月曜日は、他の曜日よりも ⑥ 倍 脳卒中を起こす確率が高いという結果が出ています。

詳細

40-59歳の全脳卒中では**いちばん少ない日曜日を基準**とすると**月曜日発症者数は1.4倍、脳梗塞では1.5倍**でした。
60歳以上の全脳卒中では**月曜日が日曜日の1.2倍、木曜日が1.1倍で、月曜日に次いで木曜日が多い**ことが明らかになりました。

原因

これらは脳卒中発症には気候のみならず、社会生活に関係したストレス等が関係する可能性を示しており、休み明けにかけての過労、深酒、喫煙をひかえるなど生活上の注意の大切さを示すものかも！！

気をつける時間は

日本の統計では、**午前8時～10時の間に病院へ救急搬送される方が多い**というデータが出ていますが、
 米国の研究で、血液を凝固させるPAI-1というタンパク質が、⑦ にピークとなっていることが判明
 2つの研究で時間に差異はあるものの、やはり**月曜日の午前中**というのは、**とても注意**が必要な時間帯

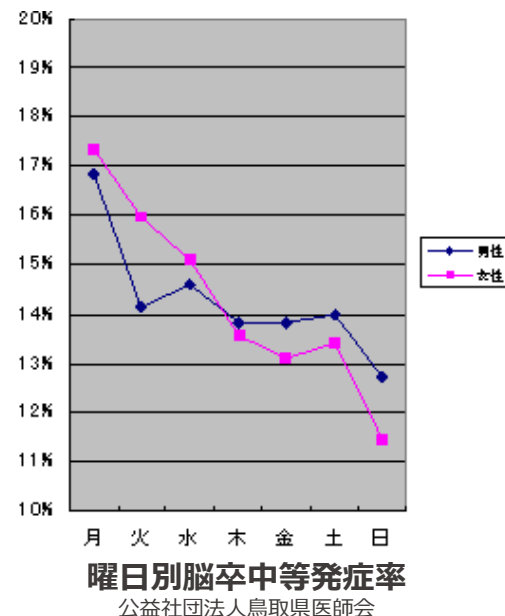
对策

そうならないために

- ・ 日曜日には遠出など無理をせず、ゆったり過ごす
- ・ 日曜日の夜は**入浴などリラックス**して過ごし、早めに就寝する
- ・ 日曜日の夜は**飲酒を控えめ**にする
- ・ 月曜日の朝は**血圧を必ず測定**し、体に異常を感じたら早めに受診をする

エビデンス

- BMJ (British medical Journal) Open誌2015年3月24日号
- 公益社団法人鳥取県医師会（40歳以上で再発を除いた1万4百あまりの情報を分析／1985年から2001年末までの17年間）
- 京都府医師会脳卒中登録事業委員会が行った、1999年～2009年の11年間にわたる脳卒中のコホート研究



I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(4) かんたん！？病気リスクチェック！！

1 もんだい★

左手の小指に痛みがあります。
さて、どんな病気や症状の可能性があるでしょう！？



2 回答★

⑧



3 解説★

- ⑧ の症状としては、胸の真ん中あたりの締め付けるような痛みや苦しみなどが一般に多いです。しかし症状の感じ方には個人差が大きく、左手（とくに小指）の痛みやしびれ、胃痛、歯や顎の痛み、左肩痛、背中での痛みなどが主症状の場合もあります。
- 背景には、心アミロイドーシスという、異常たんぱく質の動きが原因となっています。心アミロイドーシスとは、アミロイドという異常なたんぱく質が心臓の筋肉の中にたまることで、心臓の働きが悪くなる病気です。進行すると、心不全や不整脈などを引き起こして、命に関わる場合があります。
- 心アミロイドーシスを引き起こすアミロイドは、心臓だけではなく、手指の腱（けん）や神経にもたまりやすいため、手指の腱にアミロイドがたまると、神経が圧迫されて、「しびれや痛みが起こす」といったメカニズムとなっています。

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(5) 日本人の約4人に一人が、循環器病、もしくは循環器病と密接な関係のある病気にかかっています！

循環器病とは、心臓・血管・リンパ管などの体液を身体に循環させるための機関のことです。循環器病には、心疾患と脳血管疾患、動脈疾患などがあります。循環器病と密接な関係のある病気に、高血圧性疾患と糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などがあります。循環器病の患者数約510万人と循環器病と密接な関係のある病気の患者数約2,553万人を合わせて、約3,063万人。**日本人の約4人に1人が対象**と考えられます！

I. 循環器病および循環器病と密接な関係のある病気の患者数

循環器病		510万人	
	心疾患	305万人	
	狭心症		85万人
	急性心筋梗塞		7万人
	その他		212万人
	脳血管疾患	174万人	
	くも膜下出血		6万人
	脳梗塞		119万人
	その他		48万人
	動脈疾患	31万人	
	大動脈瘤及び乖離		10万人
	その他		21万人
循環器病と密接な関係		2,553万人	
	高血圧性疾患	1,511万人	
	糖尿病	579万人	
	脂質異常症	401万人	
	慢性腎臓病	62万人	
(参考)	がん	365万人	

(6) 我が町のメタボ者の割合が増えている！？都道府県別特定健康診査の実施状況に関するデータ

以前、日経新聞でも大きく特集された、「生活習慣病につながるメタボリックシンドローム該当者（含むその予備軍）」の都道府県別データ（記事リンク①、②）厚生労働省が23年5月にまとめた**21年度の調査**では、メタボ（含む予備群）が特定健診の受診者のうち29.1%と**08年度比で2.3ポイント増**える結果でした。都道府県では新潟県が26.4%で最も割合が低く、ついで岐阜県が26.7%。また、08年度対比で**メタボの割合を減らしたのは山形県と徳島県のみ**という結果！皆さんや、お客さまの住んでいる地域はいかがですか！？今日はこんなデータを活用して、世帯を通じた保障の最新化・最適化を訴求していきましょう！

都道府県	特定健康診査受診者数	メタボリックシンドローム該当者（含む予備軍）			(参考) 08年度調査		うち高血圧症※1		うち糖尿病※2		都道府県	特定健康診査受診者数	メタボリックシンドローム（含む予備軍）			(参考) 2008年調査		うち高血圧症		うち糖尿病	
			割合	順位	割合	21年差		割合		割合				割合	順位	割合	21年差		割合		割合
北海道	1,060,795	322,697	30.4%	32	27.5%	2.9%	63,527	6.0%	9,025	0.9%	滋賀	352,993	98,451	27.9%	8	24.9%	3.0%	19,864	5.6%	1,723	0.5%
青森	297,968	91,908	30.8%	38	25.8%	5.1%	22,247	7.5%	2,843	1.0%	京都	572,967	154,790	27.0%	4	24.8%	2.2%	30,449	5.3%	2,774	0.5%
岩手	317,101	97,834	30.9%	39	29.6%	1.3%	24,840	7.8%	3,279	1.0%	大阪	1,947,772	558,731	28.7%	18	27.4%	1.3%	112,141	5.8%	16,049	0.8%
宮城	613,904	197,853	32.2%	46	30.9%	1.4%	43,204	7.0%	4,645	0.8%	兵庫	1,234,005	347,947	28.2%	10	27.3%	0.9%	70,146	5.7%	10,214	0.8%
秋田	240,013	76,513	31.9%	43	27.9%	4.0%	17,901	7.5%	1,854	0.8%	奈良	288,467	81,732	28.3%	11	25.7%	2.6%	17,293	6.0%	2,351	0.8%
山形	315,667	86,853	27.5%	7	27.8%	▲0.3%	22,135	7.0%	2,686	0.9%	和歌山	203,579	62,664	30.8%	37	28.1%	2.7%	14,710	7.2%	1,746	0.9%
福島	467,986	149,360	31.9%	45	28.8%	3.1%	34,526	7.4%	3,974	0.8%	鳥取	131,086	37,205	28.4%	12	21.8%	6.6%	7,966	6.1%	856	0.7%
茨城	690,552	211,820	30.7%	35	28.8%	1.8%	44,452	6.4%	5,849	0.8%	島根	170,901	48,638	28.5%	13	25.0%	3.5%	11,145	6.5%	1,258	0.7%
栃木	483,787	147,707	30.5%	34	27.2%	3.4%	31,617	6.5%	4,325	0.9%	岡山	423,193	122,349	28.9%	21	26.1%	2.8%	23,788	5.6%	3,367	0.8%
群馬	474,843	143,169	30.2%	30	26.5%	3.6%	31,719	6.7%	4,308	0.9%	広島	625,663	181,448	29.0%	22	25.1%	3.9%	35,261	5.6%	5,259	0.8%
埼玉	1,745,269	519,262	29.8%	28	27.1%	2.7%	106,841	6.1%	13,496	0.8%	山口	296,354	84,837	28.6%	17	25.1%	3.5%	18,214	6.1%	2,165	0.7%
千葉	1,471,828	443,723	30.1%	29	27.1%	3.1%	90,632	6.2%	11,573	0.8%	徳島	171,805	48,950	28.5%	14	28.8%	▲0.3%	11,756	6.8%	1,421	0.8%
東京	3,705,087	1,016,242	27.4%	6	26.6%	0.8%	196,964	5.3%	24,776	0.7%	香川	236,624	69,250	29.3%	24	26.7%	2.5%	14,942	6.3%	1,397	0.6%
神奈川	2,169,278	619,135	28.5%	15	26.3%	2.3%	118,276	5.5%	15,041	0.7%	愛媛	305,872	87,892	28.7%	19	26.8%	2.0%	18,210	6.0%	2,462	0.8%
新潟	608,183	160,660	26.4%	1	24.8%	1.6%	35,548	5.8%	4,385	0.7%	高知	164,929	50,066	30.4%	31	27.9%	2.4%	12,003	7.3%	1,820	1.1%
富山	292,028	88,836	30.4%	33	26.4%	4.1%	19,264	6.6%	2,689	0.9%	福岡	1,107,414	327,772	29.6%	27	26.4%	3.2%	69,108	6.2%	9,670	0.9%
石川	297,931	88,052	29.6%	26	27.9%	1.7%	17,926	6.0%	1,834	0.6%	佐賀	185,203	56,982	30.8%	36	25.7%	5.0%	12,540	6.8%	1,150	0.6%
福井	189,995	55,970	29.5%	25	24.7%	4.7%	10,969	5.8%	1,647	0.9%	長崎	284,683	88,657	31.1%	42	28.5%	2.6%	22,258	7.8%	1,709	0.6%
山梨	220,332	61,646	28.0%	9	24.5%	3.4%	13,993	6.4%	1,729	0.8%	熊本	404,650	125,959	31.1%	41	27.3%	3.9%	28,975	7.2%	2,445	0.6%
長野	548,299	148,957	27.2%	5	24.9%	2.3%	31,204	5.7%	4,018	0.7%	大分	281,271	81,637	29.0%	23	28.0%	1.0%	17,858	6.3%	2,538	0.9%
岐阜	502,448	134,233	26.7%	2	25.1%	1.6%	28,999	5.8%	4,468	0.9%	宮崎	243,074	75,645	31.1%	40	27.7%	3.5%	19,524	8.0%	2,108	0.9%
静岡	929,259	249,959	26.9%	3	23.7%	3.2%	51,377	5.5%	7,429	0.8%	鹿児島	362,055	115,538	31.9%	44	28.4%	3.5%	29,334	8.1%	3,253	0.9%
愛知	1,847,279	527,518	28.6%	16	26.9%	1.6%	103,155	5.6%	16,303	0.9%	沖縄	302,583	108,447	35.8%	47	33.0%	2.9%	25,993	8.6%	1,697	0.6%
三重	453,327	130,911	28.9%	20	26.3%	2.6%	27,620	6.1%	3,811	0.8%	全国計	30,240,302	8,786,405	29.1%		26.8%	2.3%	1,832,414	6.1%	242,184	0.8%

※1高血圧症の治療に係る薬剤を服用している者の数（該当者＋予備軍者）。 ※2糖尿病の治療に係る薬剤を服用している者の数（該当者＋予備軍者）
本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k's labo株式会社

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(7) 飲酒ががんや脳卒中等に影響！？少量でもリスクと説く、厚労省「飲酒ガイドライン」を紹介！

厚生労働省は、**飲酒のリスクや体への影響をまとめた初のガイドライン**、「**健康に配慮した飲酒に関するガイドライン**」を発表しました。このガイドラインは、年齢や性別、体質、疾病別で異なる飲酒による健康リスクを示したほか、酒量より「**純アルコール**」の**摂取量に着目**することが重要としています。今日は、このガイドラインで語られているポイントを紹介します！ぜひ、ご確認いただき活動にご活用ください！

1. まずは飲酒の把握の仕方を確認しよう！

お酒に含まれる純アルコール量は、下記の計算式で数値化できます。飲酒をする場合には、お酒に含まれる純アルコール量（g）を認識し、自身のアルコール摂取量を把握することで、疾病発症等のリスクを避けるための具体的な目標設定を行うなど、自身の健康管理にも活用しましょう！

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

⑨

2. 疾病別の発症リスクと純アルコール量

これ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられるもの

No	疾病名	飲酒量（純アルコール量（g））	
		男性	女性
		研究結果（参考）	研究結果（参考）
1	脳卒中（出血性）	150g/週（20g/日）	少しでも
2	脳卒中（脳梗塞）	300g/週（40g/日）	75g/週（11g/日）
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
4	高血圧	少しでも	少しでも
5	胃がん	少しでも	150g/週（20g/日）
6	肺がん（喫煙者）	300g/週（40g/日）	データなし
7	肺がん（非喫煙者）	関連なし	データなし
8	大腸がん	150g/週（20g/日）	150g/週（20g/日）
9	食道がん	少しでも	データなし
10	肝がん	450g/週（60g/日）	150g/週（20g/日）
11	前立腺がん（進行がん）	150g/週（20g/日）	データなし
12	乳がん	データなし	100g/週（14g/日）

※厚労省のデータに基づく。1日当たりの数値は、研究結果の数値を7割った場合の参考地（厚労省ママ）

3. アルコールの代謝と飲酒による身体等への影響について

飲酒による身体等への影響について、エビデンスの一部をご紹介します

(1) 年齢の違いによる影響

- **高齢層**は若い時と比べて、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、**飲酒量が一定量を超えると⑩発症の可能性が高まります**。
あわせて、飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少（サルコペニア※等）の危険性が高まります。※サルコペニアとは、加齢に伴う骨格筋量低下に加え、筋力及び/又は身体機能が低下した状態のこと
- **若年層**（～20歳代の若年者）についても、**脳の発達途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちる**とのデータがあるほか、健康問題（**高血圧等**）の**リスクが高まる**可能性もあります。

(2) 性別の違いによる影響

- 女性は、一般的に男性と比較して体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も男性に比べて少ないことや、エストロゲン（女性ホルモンの一種）等の はたらきにより、**アルコールの影響を受けやすい**ことが知られています。
- このため、女性は、男性に比べて少ない量かつ短い期間での飲酒で**アルコール関連肝硬変になる場合がある**など、アルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性もあります。

健康増進に向けて国が定めた基本計画では、**生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール量について、男性は40g以上、女性は20g以上**と示しています。20gはビール1本（500ml）、日本酒1合（180ml）に相当します！

参考）「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」（厚労省）：<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001211974.pdf>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております（<https://labo-ks.co.jp/>）。 © 2025 k'sらぼ株式会社

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(8) 雑誌「女性自身」でも紹介！？脳梗塞のリスクを抑える意外な方法！国立がん研究センター

多目的コホート研究（JPHC研究）からの成果報告

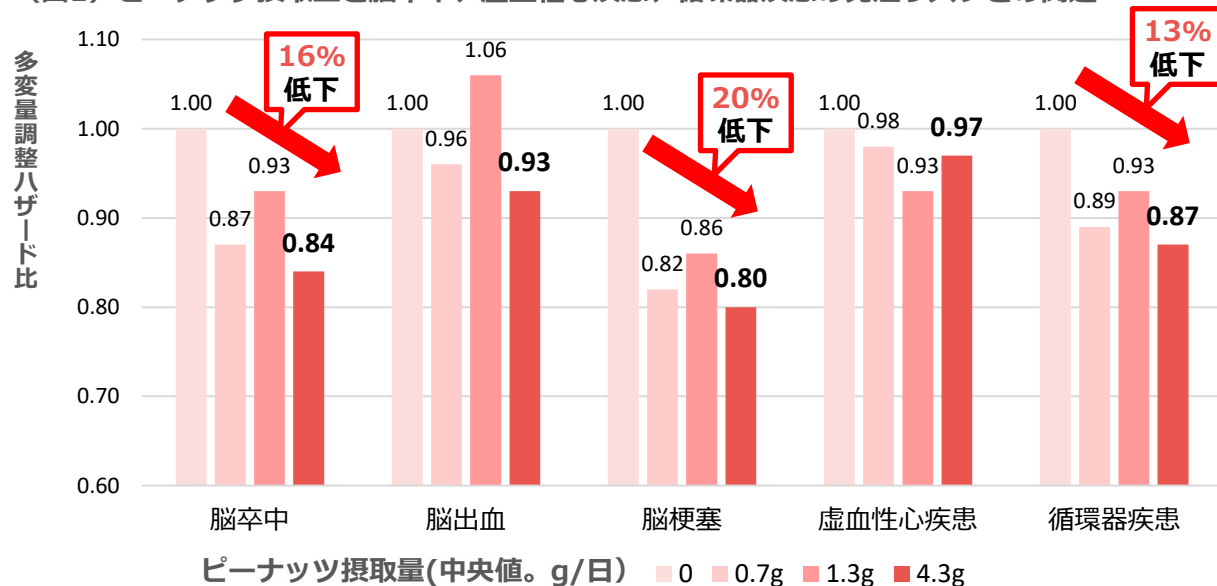
国立がん研究センターなどの研究チームが、45～74歳の約7万5000人を約17年間にわたって追跡した調査結果を発表

その結果、⑪ を毎日一定数食べていた人が、脳血管疾患と心疾患の発症リスクが低くなっていた！

⑪ の摂取量が多いと脳卒中、特に脳梗塞の発症リスクの低下と関連

追跡期間中に3,599人が脳卒中を、849人が虚血性心疾患に罹患しました。ピーナッツ摂取量が多いほど、脳卒中、脳梗塞、循環器疾患の発症リスクが低く、最も少ないグループに比べて、最も多いグループでは、**脳卒中で16%、脳梗塞で20%、循環器疾患で13%、発症リスクが低い**との関連がみられました（図1）。

（図1）ピーナッツ摂取量と脳卒中、虚血性心疾患、循環器疾患の発症リスクとの関連



栄養を取りこぼさないピーナッツの食べ方

- ① 「薄皮つき」で食べる
ピーナッツの薄皮には血管を若返らせるポリフェノールが豊富
- ② 1日に食べる目安は、⑫ (粒)
体重が60キログラムの人なら、1日30粒を目安に食べよう
- ③ 朝イチに食べる
朝食時に取ることで、午前から正午にかけて体の酸化を防ぐ
- ④ しっかりかんで食べる
血管の老化の原因のひとつである血糖値の急上昇を予防する
- ⑤ バタピー、塩ピーは避ける
オススメは薄皮つきの素焼き。ただし食べすぎは肥満を招くので注意

※ピーナッツ1粒・・・約0.6グラム～、4kcal

本研究では、**ピーナッツ摂取量が循環器疾患及び脳卒中（特に、脳梗塞）の発症リスク低下と関連**することを明らかにしました！今回の結果は、**米国での先行研究（ハーバード大学が30年かけて12万人以上を対象にした研究）とほぼ同様**の結果でした。他にも、ピーナッツに含まれる不飽和脂肪酸、ミネラル、ビタミン、食物繊維等の栄養素は、血圧値の低下や血中の脂質異常の改善、血管の老化現象の一種である動脈硬化を防ぐといった**血管の老化の抑制**、さらには、血糖値の急上昇をゆるやかにする働きから血管にダメージを与える**糖尿病を予防**する効果もあるといわれています！すごっ！！



参考) 国立がん研究センター、ピーナッツ摂取と脳卒中および虚血性心疾患発症との関連: <https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8780.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでご連絡ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k's labo株式会社

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

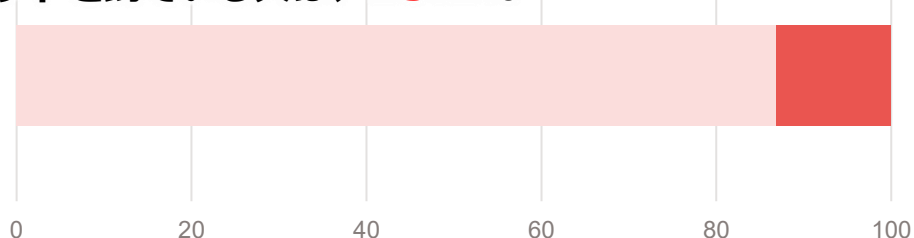
(9) 「循環器系疾患」や「死亡リスク」を抑制する方法は！？

答え・・・「ペットを飼う」

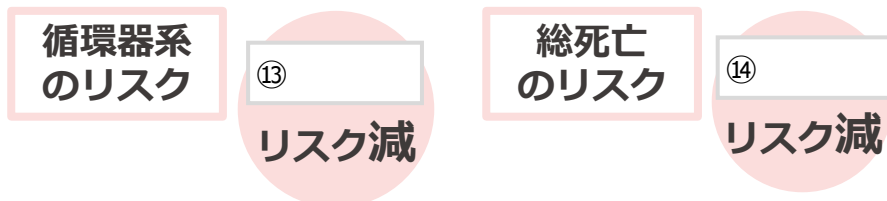
犬を飼っていない人に比べ、飼っている人では、循環器疾患（狭心症、心筋梗塞、脳卒中など）による死亡と、総死亡（あらゆる原因による死亡）のリスクが低いことが、スウェーデンの中高年の国民を対象に行われた研究で示されました

参考論文）英科学誌サイエンス・データに掲載された調査結果。調査は、スウェーデンのウプサラ大学で、スウェーデンの国家データベースや双子登録プロジェクトからサンプルとして抽出された40～80歳のスウェーデン人340万人以上を対象に、12年間にわたり調査

①ペットを飼っている人は、**13.1%**



②ペットを飼っている人のリスク



性別や年齢にかかわらず一貫して認められました！

さらに深掘り

もうひとつの「トロント大学のキャロライン・クレイマー博士とそのチーム」が行った研究結果では、

犬を飼っている人が何らかの原因で早期に**死亡する可能性**は、犬を飼っていない人よりも**24%低い**ことがわかった。

また、犬を飼っている人は**心臓発作後に死亡**する確率は**65%低く**、さらに**心血管疾患による死亡**の可能性は**31%低かった**

なお、研究対象は、犬を飼っている人に関するこれまでの10本の研究結果から、飼い主がなんらかの原因で死ぬ確率を調べて分析を行った結果。研究対象は、1950～2019年5月の約70年間、およそ3兆8370億0500万人

③1人暮らしだと、さらに軽減効果が高まる！

循環器系の
リスク

36%
リスク減

総死亡
のリスク

33%
リスク減

今回の結果について、「循環器疾患やそれらによる死亡、総死亡のリスクを高めることが示唆されている**精神的なストレス**（社会的隔離や、うつ、孤独など）が、犬を飼うことにより**減る**可能性があること、犬と過ごすことによって、**身体活動量が増え、屋外で過ごす時間も増加**することが、死亡リスク低減をもたらすのではないかと」の考えを示しています！

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(10) チョコレートの効用！～バレンタインデーをきっかけに活用！～

1 チョコレートは、「カラダ」に良い！

チョコレートやココアは、これまでの長い歴史の中で、嗜好品としてだけでなく、栄養の面からも様々な効能を持つ食品として愛されてきました。近年、カカオに含まれる成分の研究が進み、健康に役立つことがわかってきています。カカオポリフェノールの抗酸化作用による**心臓病のリスク低減や同薬効果の抑制作用、肥満（脂肪蓄積を抑える効果）、生活習慣病の予防、脳機能の改善**などが研究成果として報告されています

チョコレートやココアの効能

心臓病のリスク低減

動脈硬化の抑制

コレステロール値を下げる

胃がんや胃潰瘍を予防

O-157やピロリ菌を殺菌

ガンの発生や進行を抑制

アレルギー疾患や炎症を抑制

外傷の治癒する細胞の促進

+

認知症
の予防
にも効果あり！

効果的な摂取量

カカオ ⑮

以上を1日 ⑯

が最適！

2 チョコレートが認知症の要望に効果的！?

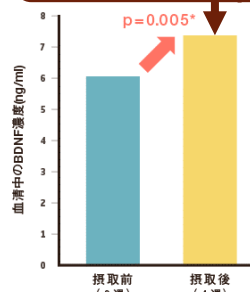
チョコレートの摂取により、アルツハイマー型認知症や記憶・学習などの認知機能と関連性が報告されている**BDNFが増える**ことがわかりました！

BDNFとは

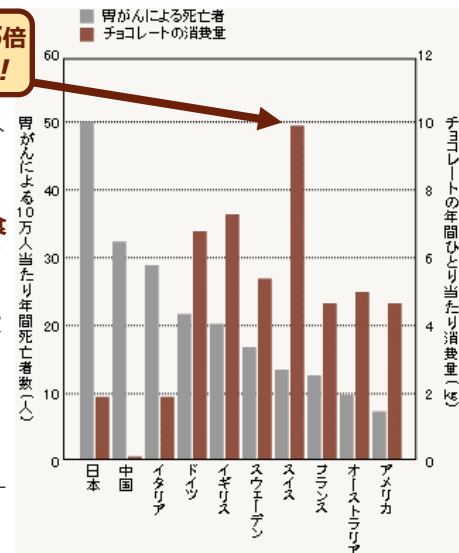
脳の活動や記憶を司る神経活動
を下支えする非常に重要な物質

これまで、**運動したり、難しいことを考えたりするとBDNFが増える**のではないかとわれてきました。しかし、今回の実証研究では、チョコレートに含まれるカカオの成分であるポリフェノールにBDNFを増やす可能性があることが初めて分かりました。これは、最終的には認知症を予防できる可能性があることを示すもので、とても大きな期待が持てます。

チョコレートの摂取前後で
被験者のBDNFが有意に上昇



BDNFの測定結果



胃がんによる死亡とチョコレートの消費量

出典：第3回チョコレート・ココア国際シンポジウム(1997年)

バレンタインデーの由来

バレンタインデーの由来は、3世紀のローマの話です。当時、兵士たちの結婚は禁止されていて、それに疑問を持ったバレンタイン司祭が、皇帝に反対して兵士達を結婚させたようです。皇帝の怒りを買ったバレンタイン司祭は、2月14日に処刑されて殺されてしまいました。悲しんだローマ人は、この日を聖バレンタインデーとしました。後に、「愛の日」として愛の告白をする日と変わっていったようです。ヨーロッパでは、この日に花やケーキやカードなどを送る習慣があるようで、女性が男性にチョコレートを贈るのは、日本独自のようです

チョコレートを活用して、お客さまに「健康」と「最適な保障」をお届けしましょう！

参考) 上記他: 日本チョコレート・ココア協会 (<http://www.chocolate-cocoa.com/>)

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k'sラボ株式会社

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

第一生命：ブライトWay

○ 30歳男性、10歳更新、月払口座振替扱（2018年2月）、保険料払込免除特約付加

万一	終身保険（主契約）	30万円	
重い病気	アシストセブン	2,900万円	更新 80歳まで
	アシストセブンプラス	100万円	
病気・ケガ	医のいちばんNEO	日額1万円	
	8大生活習慣病入院特約D	日額1万円	
	先進医療保険	付加	

◆ 死亡の場合の総受け取り額

3,030万円

(内訳)

- ・終身保険 30万円
- ・アシストセブン 2,900万円
- ・アシストセブンプラス 100万円

◆ 払込保険料

15,851円

※ 医のいちばんNEO（手術）

- ・災害入院給付金または疾病入院給付金が支払われる入院中に受けられたとき 入院給付金日額の20倍
- ・災害入院給付金または疾病入院給付金が支払われる入院中以外に受けられたとき 入院給付金日額の5倍



I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

明治安田生命：ベストスタイル

○ 30歳男性、10年更新、月払口座振替扱、健康サポート・キャッシュバック特約付加、がん保険料払込免除特約付加

万一	定期保険特約	1,000万円	更新※90歳まで可
	家計保障年金特約	年金年額 120万円（55歳）	更新※年金支払満了期間まで
就業不能	生活サポート終身年金特約	年金年額 120万円	更新※90歳まで可
	給与・家計サポート特約	10万円×12ヵ月	更新※65歳まで
重い病気	がん保障特約	200万円	更新 ※90歳まで可
	がん・上皮内新生物保障特約	40万円	
	特定自費診療がん薬物治療保障特約	付加	
	循環器病継続保障特約	200万円	
	循環器病重症化予防支援特約	100万円	
	特定重度疾病継続保障特約	200万円	
	特定重度疾病重症化予防支援特約	100万円	
病気・ケガ	入院治療保障特約	Ⅲ型	更新 ※90歳まで可
	入院初期一時金給付特約	10万円	
	新・入院特約	日額 5,000円	
	退院後通院治療保障特約	Ⅲ型	
	外来時手術保障特約	5万円	
	先進医療特約	（通算 2,000万円）	

◆ 死亡の場合の総受け取り額

契約時 **4,000万円**

（内訳）

- 定期保険特約 1,000万円
- 家計補償年金特約 3,000万円（120万円×25年）

◆ 払込保険料

16,903円

- キャッシュバック① 17,995円／年
- キャッシュバックをふまえた実質負担額 15,403円

▲30歳契約

▲40歳契約

▲65歳

▲90歳

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

（1 1）実際にかかる費用から、「必要な保障額」を知ろう！＜心筋こうそく編＞

①＜領収書（例）＞55歳男性、心筋こうそくで2月3日から2月12日まで入院された方の領収書（例）

患者番号		氏名		請求期間（入院の場合）			
1231234		ケイズ らぼ さま		2024年12月3日～2024年12月12日			
受診	入院・外来	領収書No.	発行日	費用区分	負担割合	本人・家族	区分
外科	入院	12345	2021年8月20日	協会けんぽ	3割	本人・家族	一般
保険	初・再受診料	入院料等	医学管理等	在宅医療	検査	画像診断	投薬
	270点	40,093点	950点		50点		1,169点
	注射	リハビリテーション	精神科専門療法	処置	手術	麻酔	放射線治療
					220,287点		
	病理診断	診断群分類(DPC)	食事療養	生活療養			
保険外 負担	選定医療等	その他			保険	保険(食事)	保険外負担
				合計	2,628,190円	12,800円	円
	(内訳)	(内訳)		負担額	788,500円	9,200円	円
				領収額合計	797,700円		

②「加入されている保険」と、「おすすめの保険」で、給付金額の違いを計算してみよう※！

加入されている保険

おすすめの保険

※上記領収書（例）は、実際の領収書（時期含め）をもとに、当社が個人情報等を加工した内容となっております。また領収書は、発行される病院等によっても形式等異なる場合がございます。あわせてご了承ください。

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっております。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。

当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k'sラボ株式会社

Ⅱ. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

①. 実際にかかる費用から、「必要な保障額」を知ろう！＜心筋こうそく編＞

加入されている保険

おすすめの保険

②. くわえて、残る一時金の保障は！？

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(12) 会社ごとの脳卒中や急性心筋こうそく（狭心症）の一時金の保障

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	
日本生命		みらいのカタチ 3大疾病保障保険(4月)			みらいのカタチ 継続サポート3大疾病保障保険（4月）							みらいのカタチ 新3大疾病保障保険（4月） 対象：保険金額の10%				
第一生命			ブライトWay アシストセブン・アシストセブンプラス（12月）					ジャスト 特定疾病定期保険・特定疾病 充実保障定期保険（3月）				ジャスト 3大疾病・介護・身体障害保険 /軽度3大疾病・介護・身体障 害保険（7月）Ⅱ型のみ				
住友生命					未来デザイン1UP 特定重度生活習慣病保障特約（9月）											プライムフィット /特定3疾病 継続保障特 約（9月） 対象:最大100万円
脳卒中 ・急性心 筋こうそく	A				B				C							
	● 責任開始期以後の疾病を原因として、この特約の保険期間中に、脳卒中を発病し、その脳卒中の初診日から 60日以上 、言語障害、運動失調、麻痺などの他覚的な神経学的後遺症が 継続したと医師によって診断 されたとき				● （左記に加え）60日以上後遺症が継続したと診断されたとき、 または所定の手術を受けたとき				● （左記に加え）責任開始日以後に発病した疾病を原因として、脳卒中を発病し、 その治療を目的として入院をしたとき							
狭心症 など												支払い対象				

参考)各社のホームページより

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k'sラボ株式会社

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

(13) 判明！高額療養費制度見直しの内容

政府の「高額療養費制度」の見直し案が判明しました。2025年8月から3回に分けて自己負担の限度額を引き上げる内容です。

第1段階として25年8月、現在主に5つある所得区分を維持したまま、自己負担の限度額を2.7～15%引き上げます。26年8月には所得区分を各区分3つに分け13区分としそれぞれの上位2区分で限度額を上げ、27年8月には同じ区分で限度額をさらに引き上げる見直しとなります。

一連の制度改正により、加入者全体の保険料負担は減少し、1人あたりの保険料負担は年1,100～5,000円軽くなる想定となっています。

高額療養費制度見直しの内容（70歳未満、月額、世帯単位）

年収	現行	2025年8月～	2026年8月～	2027年8月～		
					引き上げ率	月をまたいだ場合
1650万円	25.26万円	約29.0万円	各区分を 3区分ずつに 細分化、計 13区分とする。 それぞれの 上位2区分で 限度額を上 げる。 ※27年8月 にはさらに 引き上げる。	⑰ 万円	76%	
1410万円				約36.0万円	43%	
1160万円				約29.0万円	15%	
1040万円				約25.2万円	51%	
950万円				約22.0万円	32%	
770万円	16.74万円	約18.8万円		約18.8万円	13%	
650万円				⑱ 万円	73%	
510万円				約11.3万円	42%	
370万円	8.01万円	約8.8万円		約8.8万円	10%	
260万円				約7.9万円	38%	
200万円				約7.0万円	21%	
～200万円以下	5.76万円	約6.06万円		約6.6万円	5%	
住民税非課税世帯	3.54万円	約3.63万円		約3.6万円	3%	

参考）高額療養、平均年収で月5.8万円増 25年度社保費38兆円(2024年12月24日／日経新聞)：<https://www.nikkei.com/article/DGXZQQUA241ED0U4A221C2000000/>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考させていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k'sラボ株式会社

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

本日の深掘りウォッチ：日本人にとって身近な生活習慣病！著名人の「り患」状況について 2025.10.9

1. 著名人のがん等の生活習慣病や認知症の「り患」状況

一生涯で、2人に1人がり患するといわれている「がん」。昨今では、SNS等の普及もあり、著名人の発信から、がんをより身近に感じることが多くなりました。がんになってからでは遅い備え。現在の保障を確認して、保障の最新化もしくは拡充により、大切なお客さまの万が一に備えましょう！※（）内は、基本発症年齢（含推定）。享年と記載があるものは、亡くなった年を記載させていただいております。

大腸・結腸がん	真矢さん／LUNA SEA (ロックバンド/50)	原口文仁さん (プロ野球選手/26)	食道がん	石橋貴明さん (お笑いコンビ/63)
膀胱がん	竹原慎二さん (元プロボクサー/42)	松田優作さん (俳優/享年39)	脳腫瘍	真矢さん／LUNA SEA (ロックバンド/55)
胃がん	宮迫博之さん (タレント/42)	楳図かずおさん (漫画家/享年88)	市村正親さん (俳優/65)	中尾翔太さん (パフォーマー-Fantastics/22)
肺がん	中村獅童さん(歌舞伎役者/44)	河村隆一さん(歌手/48)	三遊亭円楽さん (落語家/68) (72歳時脳梗塞発症)	岩井 良明さん (実業家/享年65)
乳がん	麻木久仁子さん (タレント/50) (48歳で脳梗塞)	北斗晶さん(タレント/48)	矢方美紀さん (アイドル元SKE/25)	ブラザー・コーンさん (男性歌手・タレント/67)
ダヴィンチ手術	稲川淳二さん (タレント) 前立腺がん 参考サイト	藤あや子さん (歌手) 子宮体がん 参考サイト	竹原慎二さん (元プロボクサー) 前立腺がん 参考サイト	小倉智昭氏 (フリーアナウンサー) 前立腺がん 参考サイト
心筋梗塞	松村邦洋さん (俳優/41)	ブラザー・トムさん (歌手/50)	松田直樹さん (サッカー選手/享年34)	天海祐希さん (タレント/45)
脳血管疾患	大橋未歩(フリーアナウンサー/34) 脳梗塞	星野源さん (ミュージシャン/31・32) くも膜下出血再発	keiko/globe(ミュージシャン/39) くも膜下出血	藤崎奈々子さん (タレント/46) 脳梗塞
大動脈瘤・解離	笑福亭笑瓶さん (落語家/59・66のとき) 大動脈解離再発	加藤茶さん (お笑いタレント/63) 大動脈解離	大滝栄一さん(ミュージシャン/65) 大動脈解離	石原裕次郎さん (俳優/47) 大動脈瘤・舌がん・肝細胞がん
認知症	橋幸夫さん (歌手/82)	蛭子能収さん (漫画家/72)	ブルース・ウィルスさん (ハリウッド俳優/67)	丹野智文さん (一般人/39) 映画化/ 日経新聞紹介記事

2. 再発・併発をご経験された著名人の例

渡辺徹さん	俳優	糖尿病 (48)	急性心不全 (50)	肺炎 (52)	動脈弁狭窄症 (60)	慢性腎不全 (60)
山瀬まみさん	タレント	子宮体がん (56)		脳梗塞 (56)		
森喜朗さん	前首相	前立腺がん (63)		肺がん (78)		

こうやってみると
「がんや生活習慣病」が
身近なことがよくわかる～



←肺がんの治療にオブジーボを使用。2021年現在、オブジーボを1年間使用した場合、約1090万円で、3割負担だとしても300万円以上（体重66kg/日本人男性の平均） / <https://www.ganchiryohi.com/treatment/512>

I. 冬場に気をつける病気！？循環器系でしょ★

今日のまとめ：冬場に気を付ける病気は何でしょう？

SAT	ポイント	テーマ
創客	それは、循環器系の病気なんです。	冬場に気を付ける病気の「脳卒中」...前ぶれを知って予防を
	ヒートショックなんて言葉も聞いたことがありますよね	冬場に気をつける病気は、ヒートショックによる心筋梗塞や脳卒中！？
	特に休み明けはなおさらなんです。	休み明けに気をつける病気とは
	皆さんは大丈夫ですか？	かんたん！？病気リスクチェック！！
アプローチ	実は日本人の4人に1人が循環器系の病気になっているんです。	日本人の約4人に一人が、循環器病、もしくは循環器病と密接な関係のある病気にかかっています！
	特に自分の住んでいる地域はどうなの？	我が町のメタボ者の割合が増えている！？ 都道府県別特定健康診査の実施状況に関するデータ
	お酒を飲む人も気を付ける必要があるんですよ	飲酒ががんや脳卒中等に影響！？ 少量でもリスクと説く、厚労省「飲酒ガイドライン」を紹介！
	循環器系を抑制する方法があるんです①	雑誌「女性自身」でも紹介！？脳梗塞のリスクを抑える意外な方法！ 国立がん研究センター
	循環器系を抑制する方法があるんです①	「循環器系疾患」や「死亡リスク」を抑制する方法は！？
	循環器系を抑制する方法があるんです①	チョコレートの効用！～バレンタインデーをきっかけに活用！～
提案	でもなるときはなるんです。そんなときはどの保険がいい？	実際にかかる費用から、「必要な保障額」を知ろう！＜心筋こうそく編＞
	今の保険って、いつ加入されていますか？	会社ごとの脳卒中や急性心筋こうそく（狭心症）の一時金の保障
	しかも、これから医療保障も自己負担が増えていきます！	判明！高額療養費制度見直しの内容
	著名人の方も、SNS等で自身の症状等を発信しています	日本人にとって身近な生活習慣病！著名人の「り患」状況について

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこちら！

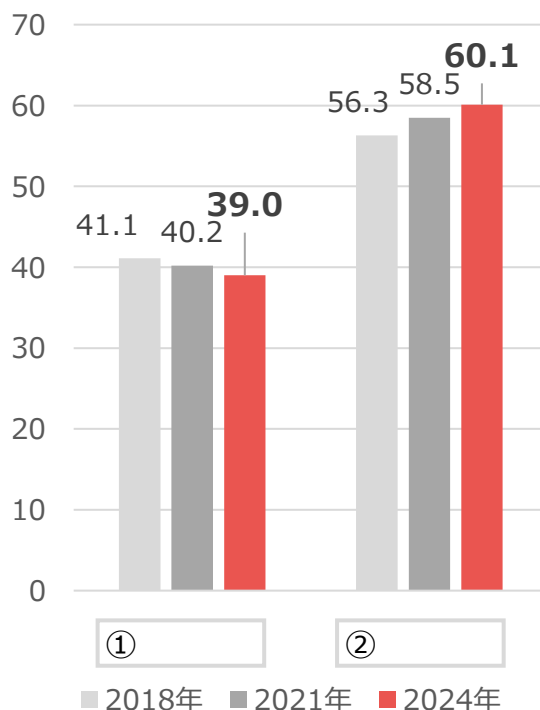
(1) みんなは知っているのか？「生命保険料控除制度」の認知

生命保険に加入した際、所得税や住民税が軽減される、「生命保険料控除制度」があります。そんな「生命保険料控除制度」に対する認知の調査を生命保険文化センターが実施しています。結果として、まだまだ認知されていない現状がわかります。今日はそんな調査結果を下記に紹介していますので、お客さまの「生命保険料控除制度」の利用状況を確認し、その優位性を説明していきましょう！

生命保険料控除制度の認知度

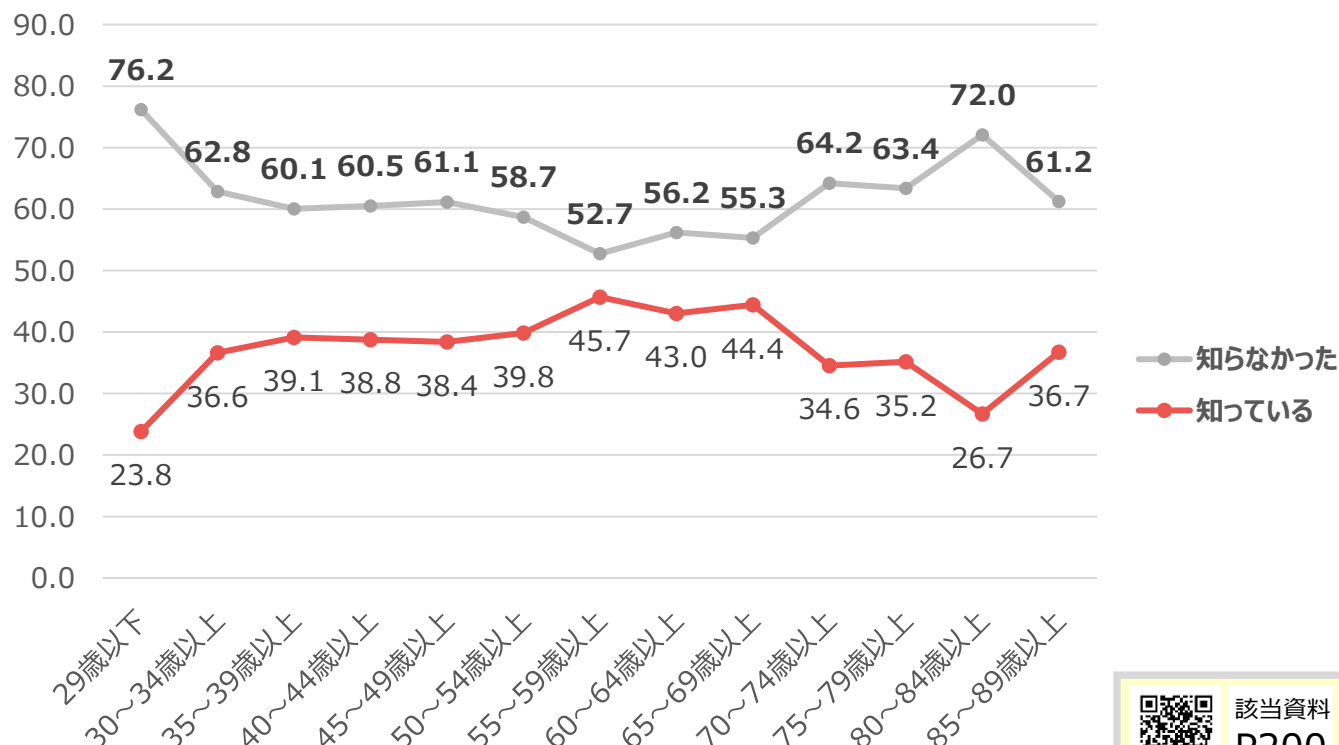
現在の生命保険料控除制度が遺族保障などの自助努力を支援する「一般生命保険料控除制度」と介護医療保障などの自助努力を支援する「介護医療保険料控除制度」（従来の制度はこれらをあわせて「生命保険料控除制度」）、老後保障の自助努力を支援する「個人年金保険料控除制度」の3種類となっていることを知っているかどうかを調べた調査結果。

(1) . 生命保険料控除制度の認知



(2) . 生命保険料控除制度の認知（世帯主年齢別）

(単位：%)



該当資料
P200

参考) 2024(令和6)年度 生命保険に関する全国実態調査 <https://www.jili.or.jp/research/report/9849.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記 URL までご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2024 k'sラボ株式会社

II. 11月からの活動のポイントはこれ！

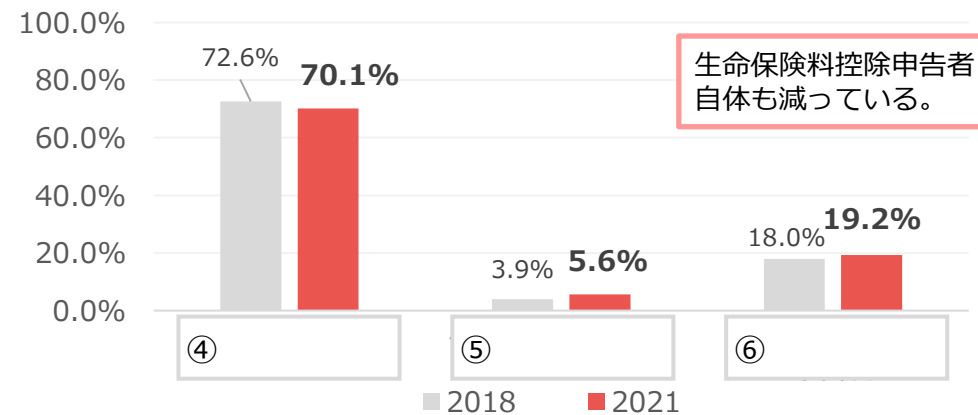
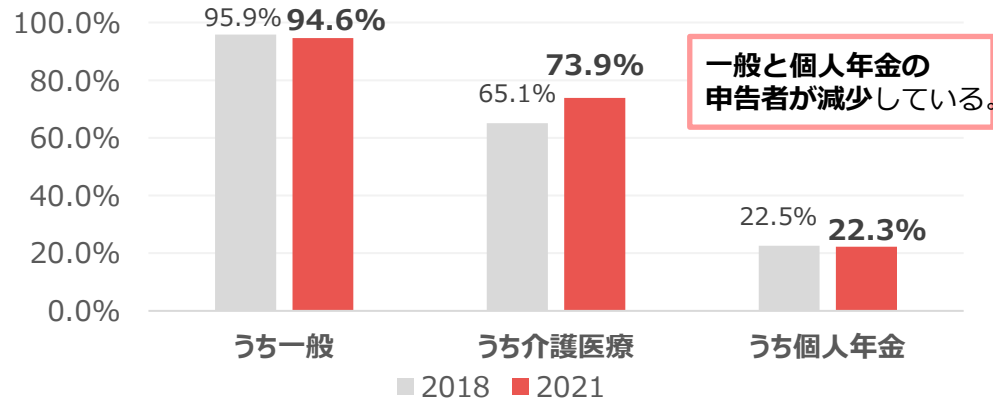
(2) みんなは活用していますか？各種（一般・介護医療・個人年金）生命保険料控除制度！

生命保険に加入した際、所得税や住民税が軽減される、「生命保険料控除制度」があります。これは、「生命保険」が社会保障制度の補完として、重要な役割を担っているという証明でもあります。その「生命保険料控除制度」に対し、制度を有効にご活用されているか、保障とともに確認しましょう！

(1) 各種生命保険料控除制度の利用状況（年末調整を行った1年を通じて勤務した給与所得者を対象／国税庁）

（単位：人）

	給与所得者数	生命保険料控除申告者	うち一般						うち介護医療			うち個人年金		
			割合	前回差	割合	前回差	割合	前回差	割合	前回差	割合	前回差	割合	前回差
2021	48,936,975	34,314,236	70.1%	▲2.5%	32,458,136	94.6%	▲1.3%	25,349,534	73.9%	8.8%	7,641,341	22.3%	③	
2018	45,397,834	32,960,909	72.6%		31,596,011	95.9%		21,458,554	65.1%		7,430,703	22.5%		



参考	給与所得者数	小規模企業共済等掛金控除			地震保険料控除		
		割合	前回差	割合	前回差	割合	前回差
2021	48,936,975	2,754,151	5.6%	1.7%	9,408,557	19.2%	1.2%
2018	45,397,834	1,772,950	3.9%		8,156,853	18.0%	

一般と個人年金の生命保険料控除申告者が減っているということは、加入者自体も減っているということ！制度の有効性をしっかりお伝えしていこう！！



参考）民間給与実態統計調査結果／国税庁（令和3年：<https://www.nta.go.jp/publication/statistics/kokuzeicho/minkan2021/minkan.htm> 平成30年：<https://www.nta.go.jp/publication/statistics/kokuzeicho/minkan2018/minkan.htm>）

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております（<https://labo-ks.co.jp/>）。 © 2024 k'sラボ株式会社

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(3) 生命保険料控除はバカにできない！？その効果を「投資効果」で検証する！？

生命保険料控除を活用した税金軽減効果を加味すれば、iDeCoやNISAなどの様々な税制優遇が受けられる金融商品と並んで、資産形成の効果が高いといえます。今日は、そんな「生命保険料控除」の効果について深掘りします！

(1) . 生命保険料控除を受けた場合の税金の軽減額の例

下表は、給与所得者である世帯主が保険料を年間8万円以上支払った場合、所得税と住民税がそれぞれどれくらい軽減されるかの目安を示したものです。

家族構成	年収	軽減額合計※1	軽減額	
			所得税軽減額	住民税軽減額
単身世帯 	300	4,900	2,100	2,800
	500	6,900	4,100	2,800
	700	11,000	8,200	2,800
	1,000	11,000	8,200	2,800
	1,500	16,300	13,500	2,800
夫婦のみ※1 	300	4,900	2,100	2,800
	500	4,800	2,000	2,800
	700	6,900	4,100	2,800
	1,000	11,000	8,200	2,800
	1,500	16,300	13,500	2,800
夫婦と扶養する 子ども2人※2 	300	2,800	0	2,800
	500	4,800	2,000	2,800
	700	6,900	4,100	2,800
	1,000	10,900	8,100	2,800
	1,500	16,200	13,400	2,800

※1. 所得税4万円、住民税2.8万円の生命保険料控除を受けた場合。※2. 配偶者控除あり。※3. 配偶者控除あり、ならびに子どもは大学生と16歳以上の高校生。

(2) . 年間保険料に対する「投資効果」の視点では！?

年間保険料が8万円で、1. の「軽減額合計」の効果を「投資効果（利回り）」で考えてみましょう！

例えば、
単身世帯
年収700万円
で考えると

① 年間保険料
80,000円

② 軽減額合計
11,000円

②÷①×100
= ⑦

・・・よって、
上記例であれば、
②の11,000円の節税効果は、
11,000円 = ⑦
の投資効果（利回り）がある
といえることができます！

投資効果

6.1%

8.6%

13.8%

13.8%

20.4%

6.1%

6.0%

8.6%

13.8%

20.4%

3.5%

6.0%

8.6%

13.6%

20.3%

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

（４）日本生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

生命保険料控除証明書とは、保険料を支払ったことを証明する書類のことで、「年末調整」や「確定申告」で生命保険料控除を受ける場合に添付書類として提出する必要があります。個人年金保険（税制適格型）にご加入のお客さまについては、「個人年金保険料控除証明書」が発行されます。

日本生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

「生命保険料控除証明書」は、原則9月分までの保険料のお払込みが当社で確認できたご契約から契約者様の登録住所あてに送付いたします。送付時期は、以下のとおり保険料の払込状況等によって異なります。

詳細
サイト



証明書
イメージ



保険料の払込方法			発送時期
月払	10月6日までに9月分の保険料のお払込みを当社で確認		10月11日～10月16日
	10月7日以降に9月分の保険料のお払込みを当社で確認		9月分までの保険料のお払込みが確認でき次第、順次送付
年払 半年払	10月6日までに保険料のお払込みを当社で確認		10月11日～10月16日
	10月7日以降に保険料のお払込みを当社で確認		保険料のお払込みが当社で確認でき次第、順次送付
	払込期月が 11・12月		「生命保険料控除の“申告”にあたってのご案内」を、 10月16日に送付
前納			契約月の翌月上旬に「保険料充当通知・生命保険料控除証明書」を送付。 例）契約月が10月のご契約→11月上旬に送付※ただし、契約月が4月のご契約は6月送付。
	契約月が 11・12月		「生命保険料控除の“申告”にあたってのご案内」を、 10月16日に送付
一時払			10月11日～10月16日 ※ご契約の成立と保険料のお払込みが10月7日以降の場合、当社で確認でき次第、順次送付
団体扱	保険料を給与等から引去りしているご契約		当社より直接勤務先等に送付しておりますので、勤務先のご担当者へお問合せください。 （契約者さまには送付していません）

（※1）「生命保険料控除の“申告”にあたってのご案内」は生命保険料控除の申告額を事前にお知らせする通知です。記載の申告額を、保険料控除申告書にご記入いただき、後日、保険料のお払込後に送付する「生命保険料控除証明書」を提出することで、年末調整の手続きができます。

参照：日本生命HP「生命保険料控除証明書」の送付時期について： <https://www.nissay.co.jp/info/hokenryokojo.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考させていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k's labo株式会社

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

（５）第一生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

生命保険料控除証明書とは、保険料を支払ったことを証明する書類のことで、「年末調整」や「確定申告」で生命保険料控除を受ける場合に添付書類として提出する必要があります。個人年金保険（税制適格型）にご加入のお客さまについては、「個人年金保険料控除証明書」が発行されます。

第一生命の「生命保険料控除証明書」の送付時期について（2025年度）

詳細 サイト		証明書 イメージ		FAQ	
-----------	---	-------------	---	-----	---

払込方法		保険料のお払込状況	送付時期
口座振替扱 送金扱	月払	保険料（9月分）をお払込み済の場合	10月中旬から送付。
		保険料（9月分）をお払込み済ではない場合	9月分保険料のご入金を確認でき次第、順次送付。
	年（一括）払※ ・半年（一括）払	当年分の保険料をお払込み済み	10月中旬から送付。
		当年分の保険料をお払込み済みでない	当年分保険料のご入金を確認でき次第、順次送付。
前納		10月上旬までに前納いただいた場合	10月中旬から順次送付。
		上記以外	前納保険料のご入金を確認でき次第、順次送付。
一括払			10月中旬から順次送付。
団体扱			原則、団体（企業）宛てに一括して送付しておりますので、 ご契約者様には送付しておりません。

※10～12月が契約日の年（一括）払込契約については、年末調整の際にご使用いただく「申告予定額のお知らせ」を**10月中旬**に送付。

※ご契約状況によっては、上表と発送が異なる場合がある。発送後、到着まで3日から7日程度かかる場合があるため注意。

※団体扱い契約については、団体（企業）に一括して送付しており、ご契約者さまには送付していない。

参照：第一生命HP「控除証明書はいつごろ届くのでしょうか？」について：https://www.qa.dai-ichi-life.co.jp/faq/show/283?category_id=29&site_domain=default

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考させていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k'sラボ株式会社

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(6) 明治安田生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

生命保険料控除証明書とは、保険料を支払ったことを証明する書類のことで、「年末調整」や「確定申告」で生命保険料控除を受ける場合に添付書類として提出する必要があります。個人年金保険（税制適格型）にご加入のお客さまについては、「個人年金保険料控除証明書」が発行されます。

明治安田生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

詳細 サイト		証明書 イメージ		FAQ	
-----------	---	-------------	---	-----	---

保険料の払込方法		払込状況	投函時期	到着予定日
月掛		10月5日(日) に、9月分の保険料、または当年分の保険料のお払込みが当社で確認できた契約	2025年10月16日(木)～ 10月17日(金)	10月22日(水) ごろ
		10月6日(月)以降 に、当社で保険料のお払込みが確認できたご契約 新契約にご加入いただいた場合、お払込みいただいた保険料が当年中に当社で確認できた契約	2025年10月27日(月) 以降順次	10月30日(木) 以降順次
半年掛 年掛 一時払 前納	契約月が 1～9月	9月8日(月) で当年分の保険料の払込みが 当社で確認できた契約	2025年9月30日(火)	10月3日(金) ごろ
	契約月にかかわらず	10月5日(日) で、9月分の保険料、または当年分の保険料のお払込みが当社で確認できた契約	2025年10月16日(木)～ 10月17日(金)	10月22日(水) ごろ
		10月6日(月)以降 に、当社で保険料のお払込みが確認できた以下のご契約 ・9月分保険料、または当年分の年掛・前納保険料のお払込みが当社で確認できた契約 ・新契約にご加入いただいた場合、払方にかかわらず、お払込みいただいた保険料が当年中に当社で確認できた契約	2025年10月27日(月) 以降順次	10月30日(木) 以降順次
※上記対象契約以外にも ご加入の契約がある場合 には10月の発送になります				
団体扱		保険料を毎月給与引きされているご契約は、 お勤め先に生命保険料控除の内容を送付いたします。		

(注) 9月8日(月)時点で「主契約払込中のご契約または主契約払込満了後特約保険料払込中のご契約」かつ「通常配当、健康サポート・キャッシュバック、MYミューチュアル配当、L.A.ボーナス、ペイバック」の各金額が確定しているご契約が対象となります。なお、対象とならないご契約は、表の2以降のタイミングで投函いたします。

＜参照＞明治安田生命HP「生命保険料控除証明書の発行時期」：<https://www.meijiyasuda.co.jp/contractor/deduction/issue.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k'sラボ株式会社

II. 11月からの活動のポイントはこれ！

(7) 住友生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

住友生命の場合、生命保険料控除証明書の発送とあわせて、契約内容の詳細が記載された「スミセイ安心だより（紙版）」を発送します。これは、お客さまの加入している保険種類により異なり、Vitality保険にご加入のお客さまは契約応当月の翌月にスミセイダイレクトサービスに配信されます。[詳細](#)

住友生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

詳細 サイト		証明書 イメージ		スミセイ安 心だより	
-----------	---	-------------	---	---------------	---

(1) 今年新たにご契約された方（転換または見直しを含む）

保険料の払込方法	払込状況等	送付方法	到着予定日
月掛※1	契約日が1～8月が属する場合	【封筒】 「スミセイ安心だより」に同封	10月中旬頃 ～10月下旬
	契約日が9～12月に属する場合	【封筒】 「保険証券」に同封	ご契約後 すみやかに送付。
一時払 年1回払 年2回払	契約日に係わらず	【封筒】 「保険証券」に同封	ご契約後 すみやかに送付。

(2) 上記以外

保険料の払込方法	払込状況	送付方法	送付時期
月掛 半年掛 一時払 前納 年掛※2	月払は9月分、 半年掛は半年分、 年掛は1年分、 の保険料のお払込みが、 当社で確認できた契約	安心だよりと同封 見開きハガキ	10月上旬～中旬
	入金を確認できない場合	見開きハガキ	入金確認後 1週間程度

※1・・・団体扱については、団体様ごとに異なります。詳細は団体様あてご確認ください。

※2・・・契約日が10月～12月の年1回払（年払）の場合は、10月上旬に年末調整を受けることができる「生命保険料控除申告予定額について」をはがきにて送付しています。

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(8) かんぽ生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

生命保険料控除証明書とは、保険料を支払ったことを証明する書類のことで、「年末調整」や「確定申告」で生命保険料控除を受ける場合に添付書類として提出する必要があります。個人年金保険（税制適格型）にご加入のお客さまについては、「個人年金保険料控除証明書」が発行されます。

かんぽ生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

2024年**10月9日（木）から14日（火）までの間に、保険料払込証明書を発送**いたします。

発送予定日は当社から郵便物を発送する日です。そのため、お客さまのお手元へは発送予定日の1～2日後以降に到着します。

詳細 サイト		証明書 イメージ		FAQ	
-----------	---	-------------	---	-----	---

北海道・東北		関東・信越		北陸・東海		近畿・中国		四国・九州・沖縄	
都道府県	発送 予定日	都道府県	発送 予定日	都道府県	発送 予定日	都道府県	発送 予定日	都道府県	発送 予定日
北海道	10日(金)	茨城	9日(木)	富山	14日(火)	滋賀	12日(日)	徳島	14日(火)
青森	11日(土)	栃木	10日(金)	石川	14日(火)	京都	12日(日)	香川	14日(火)
岩手	10日(金)	群馬	11日(土)	福井	14日(火)	大阪	12日(日)	高知	14日(火)
宮城	11日(土)	埼玉	10日(金)	岐阜	12日(日)	兵庫	13日(月)	愛媛	14日(火)
秋田	9日(木)	千葉	11日(土)	静岡	13日(月)	奈良	12日(日)・ 13日(月)	福岡	14日(火)
山形	11日(土)	東京	9日(木)	愛知	13日(月)	和歌山	13日(月)	大分	14日(火)
福島	10日(金)	神奈川	9日(木)	三重	13日(月)	鳥取	14日(火)	長崎	14日(火)
		山梨	10日(金)			島根	14日(火)	佐賀	14日(火)
		新潟	11日(土)			岡山	14日(火)	熊本	14日(火)
		長野	11日(土)			広島	14日(火)	宮崎	14日(火)
						山口	14日(火)	鹿児島	14日(火)
								沖縄	14日(火)

※見本は[コチラ](#)

参照：かんぽ生命HP「発送スケジュール」：<https://www.jp-life.japanpost.jp/customer/procedure/certificate/>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k'sらぼ株式会社

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(9) フコク生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

生命保険料控除証明書とは、保険料を支払ったことを証明する書類のことで、「年末調整」や「確定申告」で生命保険料控除を受ける場合に添付書類として提出する必要があります。個人年金保険（税制適格型）にご加入のお客さまについては、「個人年金保険料控除証明書」が発行されます。

1. フコク生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

「生命保険料控除証明書」は**10月9日（水）より発送し、10月15日（火）～10月21日（月）ごろに届く**予定です。

	送付時期	到着目安	送付時期	到着目安
月払※1	10月2日（水）までに、当社において9月分の保険料のお払込みが確認できたご契約		10月 9日（木）	10月15日（水） ～10月21日（火）頃
半年払	すべてのご契約		10月 9日（木）	10月15日（水） ～10月21日（火）頃
年払※1.2	10月2日（水）までに、当社において9月分の保険料のお払込みが確認できたご契約		10月 9日（木）	10月15日（水） ～10月21日（火）頃
団体扱(給与引去) のご契約	すべてのご契約		各団体(勤務先)に証明内容を通知しておりますので、 契約者さまには原則送付しておりません。	

※1 10月3日（金）以降に保険料のお払い込みが確認できたご契約は、10月17日（金）以降、当社のスケジュールに沿って順次発送します。

※2 保険料の払込期月が10～12月の年払のご契約については、10月中旬に年末調整の際にご使用いただく「生命保険料控除証明予定額のご案内」を送付します。

2. 「生命保険料控除証明予定額のご案内」について

「生命保険料控除証明予定額のご案内」が届きましたが、この通知は控除証明書として使用できますか？

この通知は控除証明書としては使用できませんが、勤務先に提出することで年末調整の手続きが可能です。

勤務先への年末調整書類の提出をお急ぎの場合は、後日控除証明書を提出することを条件に、「生命保険料控除証明予定額のご案内」を提出し、年末調整を受けることができます。

※勤務先により取扱いが異なることがあります。取扱いが可能か各勤務先に確認してください。

詳細
サイト



FAQ



参照：フコク生命HP「生命保険料控除証明書」の送付時期について等：<https://www.fukoku-life.co.jp/about/information/hokenryokojo/index.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考させていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k'sらぼ株式会社

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(10) 朝日生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

- 朝日生命では、2024年の生命保険料控除証明書は、原則として**10月17日（金）頃から順次「インフォメールあさひ」に同封して発送し、10月末までに到着する予定**です。
- 「インフォメールあさひ」とは、10月中旬から11月上旬にかけて年1回ご契約者さまへ送付するご契約内容の詳細が記載されたもの！ご加入契約の最新状況のお知らせはもちろんのこと、会社の現状のご報告、商品情報、各種制度・諸手続きに関するご案内などのお役に立つ情報が満載です！

1. 朝日生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

払込方法	10月上旬時点での保険料のお払込状況	発送時期
月払		10月17日(金) 頃から順次
	9月分以降の保険料をお払込みでない	9月分以降の保険料の入金確認後に発送
半年払・年払※1		10月17日(金) 頃から順次
	今年分の保険料をお払込みでない	今年分保険料の入金確認後に発送
一時払		10月17日(金) 頃から順次
	保険料をお払込み済みでない	保険料の入金確認後に発送

- ・ 払込方法が月払団体・集団扱の場合には、団体・集団で年末調整の手続きを行うため、原則としてそれぞれの団体・集団ごとに定めた時期・方法で必要書類を団体・集団宛てに発送しております。
- ・ 「インフォメールあさひ」作成後に保障見直しのお手続きをされた場合、保障見直し後の内容にてハガキを送付することがございます。「年末調整」・「確定申告」等では、後送のハガキをご利用ください。

※1…保険料のお払込期月が10～12月のご契約については、10月中旬頃に年末調整に使用できる、「生命保険料控除証明予定額のお知らせ」をハガキにて送付します。

2. 発送方法

「インフォメールあさひ」に同封して発送	見本 	「インフォメールあさひ」作成対象のご契約の場合には、「インフォメールあさひ」に同封して発送します。
ハガキにて発送	見本 	「インフォメールあさひ」作成対象外のご契約や、「インフォメールあさひ」の作成後に生命保険料控除証明書を発行する必要がある場合には、ハガキにて発送します。
ご契約内容変更通知書に同封して発送		「インフォメールあさひ」作成後に保険金増額・特約付加（変更）のお手続きをされた場合、ご契約内容変更通知書に同封して発送することがございます。

参照：朝日生命HP「生命保険料控除証明書の発送について」：<https://www.asahi-life.co.jp/service/tax/index.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考させていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k'sラボ株式会社

II. 11月からの活動のポイントはこれ！

(1 1) ソニー生命の「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

生命保険料控除証明書とは、保険料を支払ったことを証明する書類のことで、「年末調整」や「確定申告」で生命保険料控除を受ける場合に添付書類として提出する必要があります。個人年金保険（税制適格型）にご加入のお客さまについては、「個人年金保険料控除証明書」が発行されます。

1. ソニー生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

「生命保険料控除証明書 または 申告予定額のお知らせ」は、**10月3日（金）20:30時点のご登録住所**宛に順次普通郵便で発送いたします。

2025年 ※見本は[コチラ](#)

地域	到着予定日
全地域	10/16（木）～10/23（木）

2. 外貨建保険について（ソニー生命）

(1) 月払の外貨建保険（米ドル建保険）にご加入のお客さまへ

外貨建保険は保険料が為替レートによって変動するため、**10月時点で申告額を表示することができません**（前納で12月分までの保険料を払い込んでいる場合を除く）。

1回目発行した証明額が、その他商品の証明額と**合計して8万円未満の場合は、翌年1月に年間の申告額を記載した「生命保険料控除証明書」を再度お送りします。証明額が8万円以上の場合**は、既に控除金額の上限に達していて再年末調整が不要のため、**2回目の証明書はお送りしません**。
※2回目の控除証明書の発行がご勤務先の年末調整書類のご提出期限よりも後となる場合は、確定申告のお手続きが必要となる場合がございます。

(2) 年・半年払の外貨建保険（米ドル建保険）にご加入のお客さまへ

外貨建保険につきましては、保険料が為替レートによって変動するため、**証明日までの払込状況にて「生命保険料控除証明書」を作成しております。10月以降に保険料振替となる契約につきましては、「生命保険料控除申告予定のお知らせ」は作成されません**ので、ご注意ください。
ご入金確認後に「生命保険料控除証明書」を作成してお送りいたします。

※控除証明書の発行がご勤務先の年末調整書類のご提出期限よりも後となる場合は、確定申告のお手続きが必要となる場合がございます。

参照：ソニー生命HP「発送スケジュール・通知内容」：<https://www.sonylife.co.jp/contractor/deduction/about.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております（<https://labo-ks.co.jp/>）。 © 2021 k'sラボ株式会社

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(1 2) アフラックとプルデンシャルの「生命保険料控除証明書」発送の時期について（2025年度）

生命保険料控除証明書とは、保険料を支払ったことを証明する書類のことで、「年末調整」や「確定申告」で生命保険料控除を受ける場合に添付書類として提出する必要があります。個人年金保険（税制適格型）にご加入のお客さまについては、「個人年金保険料控除証明書」が発行されます。

1. アフラックの「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

※見本は[コチラ](#)

払方	種別	発送時期
月払 ・半年払		10月中旬から順次送付
	「給与引き落とし」のご契約	団体の保険事務担当者さま(お勤め先の給与引き落としお手続きのご担当者さまなど)からの依頼に応じた方法で送付
年払		10月上旬から11月下旬にかけて順次送付
前納 一時払		9月上旬までにご入金いただいた場合、10月上旬から順次発送。 以降、保険料の入金を確認でき次第、順次発送

2. プルデンシャル生命の「生命保険料控除証明書」の発送の時期について（2025年度）

※FAQは[コチラ](#)

払方	種別	発送時期
すべてのご契約		10月20日（月）以降にご契約者さま宛に順次到着予定
	年払等のご契約で保険料振替が10月以降になるお客さま	保険料の振替（お払込み）があった月の翌月中旬頃に発行 また、勤務先の「年末調整」の対応のため、事前に「生命保険料控除証明予定額のお知らせ※」を送付

※ このお知らせは「生命保険料控除証明書」として使用できませんが、所得税法基本通達(196-1)により、年末調整の申告を行なう場合、翌年1月31日までに「生命保険料控除証明書」を提出することを条件として、「生命保険料控除証明予定額のお知らせ」に記載の証明予定額を申告いただくことで、生命保険料控除を受けられることが定められております。

参照: アフラックHP「生命保険料控除証明書はいつごろ届きますか」:<https://afac-direct.force.com/faq/s/article/contact0058>、プルデンシャル生命HP「生命保険料控除証明書はいつごろ届きますか」:<https://www.prudential.co.jp/contractor/relief/relief01.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k'sらぼ株式会社

II. 11月からの活動のポイントはこちら！

(13) 各社の「年次報告書等」発送のタイミング（2025年度）

1. 加入内容がわかる、各社「ご契約内容のお知らせ等」発送のタイミングなど

会社名	名称	発送の時期	詳細	参照URL	
日本生命	ご契約内容のお知らせ	毎年7月から順次	・「郵送通知（郵送にてお届け）」か「Web通知（メール受取後、画面上で確認）」の2種類の受取方法から選択。		
第一生命	生涯設計レポート	契約者の誕生月に応じて、 発送のタイミングが異なる。詳細下記参照※	・法人のお客さまは、2025年8月。		
明治安田生命	明治安田生命からのお知らせ	契約応当月の3か月前に発信します。 詳細下記参照※	・複数契約にご加入の場合は、当社が代表契約を選定します。		
住友生命	スミセイ安心だより	安心だよりは原則年に1度、10月中旬から下旬にかけて順次送付しています。	・ Vitality保険にご加入のお客さまは原則 Vitality 保険の契約応当月の翌月にスミセイダイレクトサービスに配信。 ・「電子版のみで閲覧」を選択されたお客さまは最新契約の契約応当月の翌月にスミセイダイレクトサービスに配信します。見本はコチラ📄		
かんぽ生命	ご契約内容のお知らせ	ご契約者さまのお誕生月			
フコク生命	フコク生命だより	毎年8月頃	・法人と、登録されている住所（西日本、東日本等）によって、発送のタイミングが異なる（いずれも8月中）		
朝日生命	インフォメールあさひ	10月中旬から11月上旬にかけて送付	・2024年は、原則として10月17日から順次10月末までに送付。生命保険料控除証明書も同封。		
ソニー生命	Sony Life Letter	ご契約者さまのお誕生月の3か月前に郵送			

		2025年									2026年			
「明治安田生命からのお知らせ」 発送のタイミング	発信時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
	契約応当月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	
第一生命「生涯設計レポート」 発送のタイミング	発信時期			5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
	ご契約者の誕生月			6・7月	8月	9月	10月	5・11月	12月	1月	2月	3月	4月	

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記 URL までご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k'sラボ株式会社

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(14) 生命保険料控除証明書の話題をきっかけに、お客さまの情報を確認する！

1. 導入

- ・ ○○さま、生命保険料控除証明書がお手元に届く時期ですが、今年度の対応は終わりましたか？
- ・ そうですねー。毎年のことだと思いますが、とはいえ毎年ごとに確認しておくポイントがありますので、そこだけご説明させていただきます！

> 会社に任せているからいいよ

- ・ そうなんですねー。もちろんそうだと思いますが、会社に提出（報告）を忘れがちな点や、毎年ごとに確認しておくポイントがありますので、そこだけご説明させていただきます。

2. 目的に応じて

- ① 生命保険料控除が改正されたのは・・・ ⑧ 年

加入時期を知る：生命保険料控除は、ある時期を境に改正がありました。お客さまがご加入されたり、内容を変更されたり、更新されたのは、3年前とか5年前だったりされますか？ **現況を知る：**今年ご加入の保険の更新や、保障の内容の変更等はされていますか？

- ② 生命保険料控除（新制度）は、一般と、⑨ があり、それぞれ限度額は、⑩ となります。

保険の種類を知る：せっかくの所得控除なんですけど、とくに個人年金保険料控除があまり活用されていないんです。○○さまはご活用されていますか？ **保険料を知る：**また、満額ご活用されていますか？ 各社の保険料を合わせて16万円（一般・介護医療）超ですか？ また、配当金を受け取られたりしていませんか？（配当金は支払保険料から引く必要）

- ③ 離婚した妻が受取人となっている生命保険や、子どもが受取人となっている個人年金保険は、生命保険料控除の対象に ⑪なる・ならない

受取人等を知る：○○さまは、今年名義変更等はされていますか？ 名義によっては生命保険料控除の対象から外れるケースがございます。また、受取人は税制上不利益にならないように設定されていますか？（含む法定相続人等）

- ④ 一時払いの外貨建保険は、生命保険料控除の対象に ⑫なる・ならない。

積立志向を知る：今年、一時払の保険を活用した積立を始めたりしていませんか？ 一時払の終身保険（含む外貨建て）などは支払った年に限り、生命保険料控除の対象となります。

- ⑤ 傷害保険は、生命保険料控除の対象に ⑬なる・ならない。また、財形保険は生命保険料控除の対象に ⑭なる・ならない。

損保の加入状況を知る：傷害保険（普通傷害保険、交通事故傷害保険、シニア傷害保険）は、2005年の税法改正により保険料控除の対象外となりました。ですが、介護一時保険金特約が付帯されているご契約の場合、特約部分のみ介護医療保険料控除の対象となります。○○さまは、損害保険で、傷害保険等はご加入されていますか？

Ⅱ. 11月からの活動のポイントはこれ！

(15) 生命保険料控除証明書チェックシート

生命保険に加入した際、所得税や住民税が軽減される、「生命保険料控除制度」があります。これは、「生命保険」が社会保障制度の補完として、重要な役割を担っているという証明でもあります。その「生命保険料控除制度」に対し、年末調整等で会社に任せている方も多くいると思います。とはいえ毎年ごとに確認しておくポイントがありますので、下記「チェックシート」でポイントで確認のうえ、制度を有効にご活用されているか、保障とともに確認しましょう。

No	チェックポイント	送付時期
1	今年、保険の更新や、保障の内容を変更した。	☐ 昨年と異なる所得控除額となる可能性があります。また会社によって異なりますが、9月までの保険料をベースに計算して証明書を作成する会社がほとんどですので、変更した時期にも注意が必要です。
2	今年、保険の配当金があった。	☐ 保険契約期間中に配当金を受け取った場合には、所得税も住民税もかかりませんが、生命保険料控除の計算に当たって、支払った保険料の金額から控除することになります。思いがけず多くの配当を受け取ったり等注意が必要です。
3	今年、名義を変更した。	☐ 名義によっては生命保険料控除の対象から外れるケースがあります。一般と介護医療、また個人年金で条件は異なりますので、あわせてご確認が必要です。（条件は リンク をご確認ください）
4	今年、一時払い系の商品に加入した	☐ 今年の生命保険料控除の対象となります。申告忘れの無いように確認しましょう。
5	介護一時保険金特約等が付帯されている傷害保険など、損害保険に加入している。	☐ 傷害保険は生命保険料控除の対象外ですが、付帯されている特約に応じて、生命保険料控除の対象となる場合があります。損害保険についても確認しましょう。
6	一般と介護医療・個人年金の保険料控除枠を満額使用できている。	☐ 遺族への備えや介護への備え等、生命保険が、社会保障制度の補完として重要な役割を担っているという証明でもある生命保険料控除制度。せっかくの制度を有効にご活用されているか、保障とともに確認しましょう。

本日の深掘りウォッチ：会社別、主な外貨建（米国ドル）・円貨建商品の利率（含む前回差）（11月1～15日）

今日は、各商品の予定（積立）利率の更新日（毎月1・16日）！各社の外貨建（米国ドル）円貨建の主要商品とその各利率をご紹介しますので、最近の傾向を参考に、お客さまの積み立てのアドバイスを実施していきましょう！

I. 会社別 主な外貨建保険（米国ドル）・円貨建ての「積立利率①/予定利率②」一覧（青背景は円貨建て） 参考）各社ホームページより。ホームページのリンクは各「商品名」を押下。

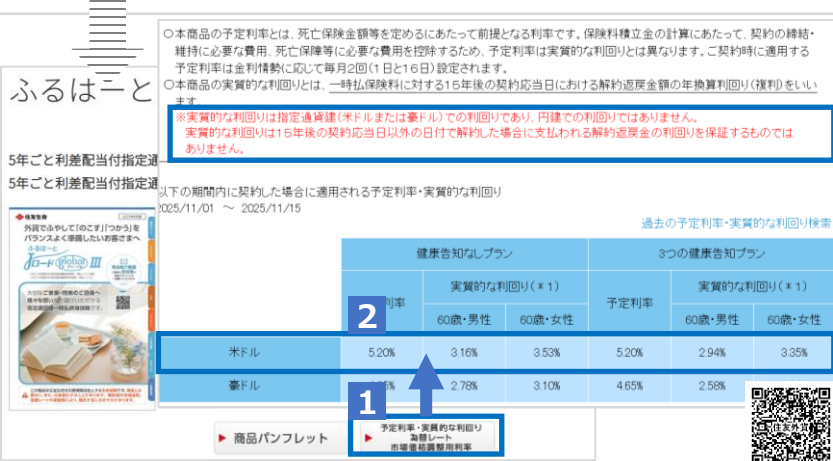
保険会社	商品名	期間	契約 年齢等	積立利率① /予定利率②	前回	差	市場価格 調整	
日本生命	ニッセイ外貨保険プラン 一時払外貨建養老保険 ドリームロード	米ドル建	10年	0-80歳	4.23%②	4.35%	▲0.12%	あり
	ニッセイ一時払終身	円貨建	終身	3-90歳	1.50%②	1.50%	0.00%	なし
第一生命 (第一フロンティア生命)	積立利率変動型終身保険（20）（通貨指定型） プレミアプレゼント3	米ドル建	終身	20-80歳	4.94%①	5.04%	▲0.10%	あり
				81-90歳	3.74%①	3.74%	0.00%	
		円貨建	終身	20-75歳	2.45%①	2.45%	0.00%	あり
				76-90歳	1.95%①	1.95%	0.00%	
明治安田生命	明治安田の一時払養老保険	米ドル建	10年 他7・15	契:18-85歳 被: 0-85歳	4.03%②	4.14%	▲0.11%	あり
		円貨建	10年 他7・15	契:18-85歳 被: 0-85歳	1.80%②	1.81%	▲0.01%	あり
	明治安田の一時払終身保険 ※予定利率更新米ドル建は10年、円貨建は15年を表示	米ドル建	終身	契:18-90歳 被: 0-90歳	3.85%②	3.95%	▲0.10%	あり
		円貨建	終身	契:18-90歳 被: 0-90歳	2.07%②	2.11%	▲0.04%	あり
住友生命	ふるはーとJロードグローバルⅢ（健康告知なしプラン）	米ドル建	終身	30-90歳	5.20%②	5.25%	▲0.05%	あり
	スミセイの終身保険一時払い ※2024年12月1日より改定	円貨建	終身	15-80歳	1.25%②	1.75%	▲0.50%	なし
フコク生命	一時払終身保険「グッとアップ」（有配当・告知不要型）	円貨建	終身	15-80歳	1.50%②	1.50%	0.00%	なし
プルデンシャル生命	米国ドル建積立利率更改型一時払終身保険（無告知型）	米ドル建	終身		3.98%①	3.89%	0.09%	あり
かんぽ生命	一時払終身保険（告知不要型）「つなぐ幸せ」	円貨建	終身	55-85歳	1.25%②	1.25%	0.00%	なし

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2024 k'sラボ株式会社

(2) 予定利率では単純比較できない！どっちがお得！？実質利回り（実質年利）で比較してみる

生命保険における各種利率（「積立利率」と「予定利率」等）は、運用に関係する指標であり、それぞれ意味・役割・適用対象が異なるため単純に比較することができません。今日は、そんな各社の利率ではなく、解約返戻金や各社のホームページ等から掲載されている数値から、単純に比較が可能な「実質利回り」を算出し、比較してみました！

例えば、住友生命と明治安田生命の外貨建商品を比べてみる

商品名／会社		ふるはーとJロードグローバルⅢ（健康告知なし）／住友生命	明治安田の一時払養老保険／明治安田生命
各種利率		予定利率	予定利率
適用利率		5.20%（▲0.05%／前回差）	4.03%（▲0.11%／前回差）
実質的な利回り（実質金利）※		3.53%（▲0.03%／前回差） ※60歳女性、15年後、解約時外貨受取で試算（円に戻さず）	3.52%（▲0.03%／前回差） ※60歳女性、10年後、解約時円貨受取で試算（外貨受取の場合3.55%）
計算方法（調べ方）	参考サイト	自社ホームページに掲載 https://www.sumitomolife.co.jp/lineup/select/other/shop/fullheartjglobal3/	実質金利計算シミュレーターサイトを利用（カシオ計算機株式会社） 明治安田： https://www.meijiyasuda.co.jp/norapl/find/simulation/dolyourou/input.aspx シミュレータ： https://keisan.site/exec/system/1248928927?utm_source=chatgpt.com
	サイト遷移		

※実質金利と実質利回りは、ともにインフレなど物価変動の影響を除いた実質的な資産増加率を示す概念であり、実務上ほぼ同義として扱われる。（参考サイト：SMBC日興証券 [サイトリンク](#)、株式会社クレド [サイトリンク](#)）
本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記 URL までご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2024 k'sらぼ株式会社

(3) 予定利率と積立利率の違い

生命保険における「積立利率」と「予定利率」は、どちらもお金の運用に関係する指標ですが、意味・役割・適用対象が異なります。以下に違いを分かりやすく整理します。

予定利率と積立利率の違い

項目	予定利率 (Planned Interest Rate)	積立利率 (Accumulated Interest Rate)
定義	保険料算出の前提となる、契約設計時の想定利回り	責任準備金の実際の運用に適用される利回り
適用対象	保険料（支払額）の計算	契約者の積立金・責任準備金の増加
変動性	原則、契約時に固定され、契約期間中は変更されない	市場金利などに連動して定期的に見直される
運用成果の反映	含まれない（想定ベース）	含まれる（実績ベース）
契約者への影響	保険料が高いか安いかに影響	将来の解約返戻金や満期金などの受取額に影響
利用される主な商品	終身保険、定期保険、学資保険など	利率変動型終身保険、個人年金保険、変額保険など
最低保証の有無	通常なし（ただし、高利率時代に設定された商品は影響あり）	多くの商品で「最低保証利率」が設定されている
見直しのタイミング	原則なし（契約時のみ）	月次または年次などで保険会社が更新
保険会社の裁量	商品設計時に決定	市況・運用実績に基づき、裁量の余地が大きい
主な商品	- 一時払外貨建養老保険 ドリームロード(日本生命) - 一時払終身保険 (日本生命他) 明治安田の一時払養老保険 明治安田の一時払終身保険 ふるはーとJロードグローバルⅢ（健康告知なし）（住友生命）	積立利率変動型終身保険 プレミアプレゼント3（第一生命） 米国ドル建積立利率更改型一時払終身保険（プルデンシャル）

会社別「保険金据置利率および配当金積立利率」一覧（2025年11月1日時点）

今日は、各社の保険金据置利率と配当金積立利率をご紹介します！
最近は、据置利率等も、日銀の金利政策に合わせてあげていく方向性ですが、それでも決して「高くない」のが現状です。
自社・他社問わず、据え置いたままにいるお客さまに対し、より予定・積立利率の高い商品をご案内する等展開していきましょう！

I. 会社別「保険金据置利率および配当金積立利率」一覧（2025年10月24日時点）

参考）各社ホームページより。

会社名	直前の利率		2025年4月1日～		2025年7月1日～		2026年1月1日～		各社 リンク	備考
	保険金 据置利率	配当金 積立利率	保険金 据置利率	配当金 積立利率	保険金 据置利率	配当金 積立利率	保険金 据置利率	配当金 積立利率		
日本生命	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	0.60%	0.60%	■	2026年1月から改定
第一生命	0.10%	0.10%	0.30%	0.30%	0.30%	0.30%	0.30%	0.30%	■	
明治安田生命	0.001%	0.001%	0.20%	0.20%	0.20%	0.20%	0.20%	0.20%	■	
住友生命	0.10%	0.10%	0.30%	0.30%	0.30%	0.30%	0.30%	0.30%	■	
フコク生命	0.10%	0.10%	0.10%	0.10%	0.50%	0.50%	0.50%	0.50%	■	
朝日生命	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%	■	
ソニー生命	0.01%	0.01%	0.01%※	0.01%	0.01%※	0.01%	0.01%※	0.01%	■	※円建の保険 （米国ドル建保険は 3.20%）
プルデンシャル生命	0.01%	0.01%	0.01%※	0.01%	0.01%※	0.01%	0.01%※	0.01%	■	※円建の保険 （米国ドル建保は 0.50%）
アフラック生命	0.05%	0.05%	0.05%	0.05%	0.05%	0.05%	0.05%	0.05%	■	

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもその正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記 URL までご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています、著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2025 k'sラボ株式会社

Ⅲ. 当社紹介

当社は、
さまざまな「保険」の切り口を提供し、
そして
みなさんの「活動」のお手伝いができるように、

タイムリーな情報を新鮮なうちに、
皆さんのお手元にお届けします。

そんな、
会員さま限定の情報配信サイトを運営しています。

<URL> <https://labo-ks.co.jp/>



k'sらぼ

金融情報（とくに保険）を中心とした会員限定情報サイト

[このサイトの使い方](#)[site administrator <管理者>](#)[会員登録・グレードアップメニュー](#)[お問い合わせ](#)[プライバシーポリシー・免責事項](#)[みなさまからの声（ユーザーreview）](#)

当社のサイト

“教育”を“今日いく”に
その日の活動が最高になるために

ログイン

TODAY'S TOPIX

今日の行き先・きっかけ

MORE

JOURNAL LIBRARY

一覧（過去の投稿すべてを格納）

MORE

STUDY SHEET

学習等に活用できる定型ツール

MORE

CONTACT

お問い合わせ・依頼など

MORE

コンテンツ（journal）例

下記のような「コンテンツ（journal）」と、「今日の活動の話題・きっかけ」が、毎日配信されます！

採用の視点★会社（組合）ごとの社会保障制度に注目（今回は健康保険）

5月度「運営の視点」と「優先訪問先」

年金2,000万円間違って、何だった？

日本人の2人に1人は一生でがんになる可能性？

最新記事

がん

介護

積み立て

災害

経営

日付：2024年 5月 1日（水）

今日の行き先

No	TOPIX	媒体	解説	活用・リストアップのヒント
1	明治安田生命、一時払い 保険の利率上げ について	日経 8 生命保険・ 積み立て	- 明治安田生命保険は、契約時に保険料をまとめて支払う一時払い終身保険の予定利率を5月から引き上げる - 国内金利の上昇を受け、契約者に約束する利回りを現行の0.94%から1.1%に改める。先行して引き上げた住友生命保険や日本生命保険に追随する	- 投資や積み立ての話題 - 積み立てのポートフォリオの確認（とくに一時払い終身保険）から、リバランスへのアドバイス
2	個人投資家調査（上） 20代の36%、 給料の2割以上投資 について	日経 9 投資・ 積み立て	- 投資経験のある20代から60代までの2900人にアンケートの結果（日経新聞調べ） - 資産運用のイメージを複数回答で聞いたところ、最多は「将来の生活資金の備え」（78%）で、「貯金のようにコツコツ行うもの」（50%）が続いた - 給料や年金といった定期収入の何%を資産運用に回しているのかとの問いだ。「10%以上」とする回答は50%に達し、「20%以上」も26%に上った。世代別でみると、20代は、「10%以上」が62%、「20%以上」が36%に達した。「50%以上」との回答も7%あった。娯楽費や食費などを切り詰めて投資に回す姿が見て取れる - 投資先は、最多は「国内株式」の54%だったが、次いで多かったのが33%の「米国株投信」。 - 少子高齢化の進展で将来もらえる年金が減る可能性は高く、「老後2000万円問題」を貯金だけで乗り切るのは困難な情勢の中、「貯蓄から投資へ」加速している	- 投資や積み立ての話題 - 積み立てのポートフォリオの確認（とくに新NISA他）から、リバランスへのアドバイス - お客さまの志向に応じた低リスク商品や、外貨建て商品を訴求
3	新NISAのつみたて枠 「月1～3万円」最多 について	日経 9 投資・ 積み立て	- 個人の投資家の積み立てについて、新NISAの場合、つみたて投資枠については「毎月1万超～3万円以下」が24%で最も多かった。2位は「毎月1万円以下」（19%）、3位は「毎月3万超～5万円以下」（18%）だった。5万円以下を予定している割合はおよそ6割に上る - 金額別に世代ごとの投資比率をみると、「毎月5万超～10万円以下」が最多となったのは30代（12%）だった。「毎月3万超～5万円以下」では20代（26%）が最も高くなった	- 投資や積み立ての話題 - 積み立てのポートフォリオの確認から、リバランスへのアドバイス
4	小野薬品、オプジーボ後 見据え買収 について	日経 13 がん・ 医療保障	- 小野薬品工業が持続的な成長に向けて米バイオ製薬の買収を決めた - 業績拡大をけん引してきたがん免疫薬「オプジーボ」は2028年以降に段階的に特許切れを迎える - がん領域を中心に新薬候補をいち早く増やし、「特許の崖（パテントクリフ）」に備える。	- がんの話題として活用 - がん保障の最新化や拡充 - 一時金の保障だけでなく、再発や退院後の通院など

市況情報※

日経平均/前日比	38,405.66/ 470.90	定期預金金利(1,000万以上/10年)	0.300%
TOPIX	2,743.17/ 56.69	国債(5年)/前日差	0.470%/ ▲0.035
ダウ平均	37,815.92/ ▲570.17	国債(10年)	0.870%/ ▲0.050
上海総合指数	3,104.82/ ▲8.22	米国債(10年)	4.683%/ 0.063
ドル円	156.85-87 15銭安	中国国債(10年)	2.353%/ ▲0.038

今日は何の日

- 日本赤十字社創立記念日
- メーデー
- スズランの日

1877年のこの日、佐野常民らが博愛社を設立し、西南戦争の負傷者を政府軍・西郷軍の別なく救護した。1886年に日本が万国赤十字条約に加盟したため、1887年5月20日に日本赤十字社と改称

誕生日うらない

本日生まれの方の特徴：頭が良くて魅力的な人

長所

- 社交性に富む
- 相手を説得する能力

短所

- 小さなミスを繰り返す
- 嫉妬深い

誕生日花：スズラン

花言葉：再び幸せが訪れる・

誕生日カラー
赤色



本日の深掘りウォッチ：例えばこんな提案！？保障系商品と積立系商品を組み合わせる提案し、実質保険料負担を抑える!?

1. 最新のがんの保障とセカンドライフ層に特化した医療保障を、負担なく??準備する!? 60歳男性：明治安田生命の商品を例

(イメージ) **保障系商品** に、 **積立系商品** を組み合わせることで、**保険料の実質的な負担を軽減!**



+



=

保険料の実質的な負担を軽減

(例)

①一時金給付型終身医療保険

保険期間：終身/保険料払込期間：95歳払込満了	
一時金給付型終身医療保険	10万円（主契約）
先進医療保障特約	付加
保険料（月）	6,997円
10年間の保険料累計*1	839,640円

②しっかりそなえるがん終身保険

保険期間：終身/保険料払込期間：95歳払込満了	
がん保険金額	50万円
特定自費診療がん薬物治療保障特約	付加
保険料（月）	6,359円
10年間の保険料累計*1	763,080円

+

③外貨建そなえてふやす介護終身保険

保険期間：終身/保険料払込期間：一時払500万円	
介護保険金（要介護2以上等）	50,758米ドル
死亡保険金	31,927米ドル
保険料（一時払い）	5,000,000円
10年後の解約返戻金*2	7,872,474円

※2.
10年後の解約返戻金は、適用
基準日の支払用為替レート
156.11円で試算。

*1 保険商品については、主な表記のみ記載しております。詳細は、商品名(略)のリンクより、遷移のうえご確認ください。

④保障系商品の10年間の保険料累計（①+②）：1,602,720円**⑤積立系商品の増加分（返戻金－保険料）：2,872,474円****⑥保障系と積立系の差額*2****: +1,269,754円**

+

セカンドライフ層に特化した医療保障**最新のがん保障****介護の保障****(参考) 年齢別詳細**

年齢等		①	②	①+②	④	③の返戻金*2	⑤	⑥
60歳	男性	6,997	6,359	13,356	1,602,720	7,872,474	2,872,474	1,269,754
	女性	6,069	4,783	10,852	1,302,240	7,799,007	2,799,007	1,496,767
70歳	男性	9,037	8,640	17,677	2,121,240	7,860,661	2,860,661	739,421
	女性	7,923	5,791	13,714	1,645,680	7,650,481	2,650,481	1,004,801
80歳	男性	12,099	10,510	22,609	2,713,080	7,318,836	2,318,836	-394,244
	女性	11,017	6,718	17,735	2,128,200	6,958,634	1,958,634	-169,566

参考) 明治安田生命保険相互会社のHPより(2024年5月1日)。リンクは商品名(略)参照。

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複製・複製・転載することは禁じられております(<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2024 k's らぼ株式会社

当社コンテンツの特徴！

- 1 その日のトピックス（日経新聞等）から活動につなげる「**きっかけ**」、アプローチを広げる「**視点**」、提案を後押しする「**根拠**」を提供！
- 2 その日の「きっかけ」から、**5人をリストアップ**
毎日継続することで、**1ヵ月110人のリストアップが可能**！（5人×22日（土日除く/1ヵ月）=110人）
- 3 上記コンテンツを**毎日（平日）朝8時ごろまでに投稿**！あわせてメルマガを配信するので、朝の忙しく貴重な時間に対し、トピックスを見落とすことなく、販売教育はお任せで、自分の仕事に集中！
- 4 サイトにアクセスすることで、シームレスな情報の入手が可能
お客さまとの**待ち合わせの時間等が、戦略の時間**に！

本日ご参加いただきました皆さまへ特別のご招待★ぜひお試しください！

ベーシック (メルマガ)会員	1,980円 ⇒ 980円 ／月額 1日30円!	- 毎日（平日）メルマガをお届けします！ - その日のコンテンツが利用可能 2週間無料のお試し期間をお付けいたします！
プレミアム会員	2,980円 ⇒ 1,980円 ／月額 1日60円!	- 過去の投稿やすべてのコンテンツ・サービスが利用可能です - 毎日（平日）のメルマガも届きます

明治安田 岐阜支社の皆さま専用
会員登録QRコード



ありがとうございました

当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております
© 2025 k'sらぼ株式会社

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。
お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください(<https://labo-ks.co.jp/>)