

もみじ便りも3年目を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか？日頃は格別のお引き立てに預かりありがとうございます。保険金不払いや火災保険料の過不足問題等でお騒がせしておりました保険業界も、ようやく落ち着きを取り戻し、より一層の顧客満足の向上を目指しております。私達も「お客様の声」を感謝の気持ちをもって受け止め、商品・サービスの改善など業務品質の向上に活かすよう努めてまいります。

「お客様の声」をもとに、より多くの安心と安全をお届けしたいと思っております。これからも変わりませぬご支援・ご協力を頂きますよう宜しくお願い申し上げます。

美しい紅葉の条件は 昼夜の気温差が大きい 日照時間が長い 湿気が少なく乾燥していることが必要ということです。1日の最低気温が8度以下の日が続くと色付き始め5度以下になると一気に進むそうです。今年は記録的な猛暑でしたが、紅葉への影響はどうでしょうか？ここ2年続けて訪れた嵐山の宝蔵院をご紹介します。



## 宝蔵院

嵐山渡月橋のすぐ北西にある天龍寺塔頭宝蔵院、写真はその参道です。中に入ると江戸時代、京都の名所名園を収録した「都林泉名勝図会」にも掲載された名園中の名園「獅子吼の庭」が220本の紅葉いっせいに染め上げて迎えてくれます。

獅子吼とは「仏が説法する」の意味で、庭園内を散策し、鳥の声、風の音を聴くことによって人生の真理、正道を肌で感じ心が大変癒される庭です。(宝蔵院の菜から)嵐山・嵯峨野周辺には紅葉の名園が多く、宝匡院(清涼寺の西、緋色の海原が見事)常寂光寺、二尊院もそれぞれ趣が違い、歩いて回れる範囲にあり楽しめます。

このあたりの名物は昔は湯豆腐、今は中村家のコロケでしょうか？一昨年の同期会で地元の友人に勧められ初めて食べたのですが、美味しかったこと！散策の途中疲れた時に食べるともう少し歩けそうに感じます。

(文…大塚)

火災保険には、住宅物件、一般物件、工場物件、倉庫物件の4つの種別があります。一般物件とは、店舗や事務所、病院等をいいます。ここでは一番なじみの深い住宅物件のお話を取り上げています。

## 1. 住宅火災保険と住宅総合保険

これまでの一般的な火災保険です。**住宅火災保険**は火災・爆発・落雷などの火災リスクと風害、雪災・ひょう災等の災害をカバーします。**住宅総合保険**はそれに加え水災、他室からの水漏れや、盗難、建物外部からの飛来・衝突など日常災害リスクまでカバーします。住宅金融公庫の特約火災はこのタイプです。

## 2. 団地保険(マンション保険)

マンション・団地など鉄筋コンクリート造りの建物にお住まいの方専用の保険で主として家財につける保険です。(建物にもつけることができます。)上記の住宅総合保険の補償に加え、傷害保険や日常生活賠償責任保険、家主への賠償費用をカバーする賠償責任保険をセットし、くらしをワイドに補償する保険です。

## 3. 個人財産総合保険(ホームオーナーズ保険)

2003年発売の新しい火災保険です。従来のように住宅火災か住宅総合のどちらかではなく、お客様のご要望に応じて14パターンの補償選択が可能です。最もシンプルな火災リスクのみの補償で保険料を節約したり、風災や水災を実損払いにして自然災害に対する補償を充実させることもできます。

また、従来は一括払いでないと長期割引が効かなかったのですが、保険期間を2~5年間に設定して**年払いにしても割引が効き、最大11パーセントもお得です。お奨めの火災保険です。火災保険は来年この保険に集約されます。**

## 4. 超保険(火災リスク)

前回のさくら便りでご紹介しました**超保険を使って火災リスクをカバー**することもできます。既に超保険ご契約者の方は、証券が一つにまとまり便利ですし、保険料も安くなるケースが多いです。

## 5. 各種割引のご案内

火災保険には、住宅性能や周辺状況によって各種の割引があります。適用できる割引がないかチェックしてみてください。耐火性能割引(旭化成ホームズ、積水ハウス、パナホーム、ミサワホーム) 2×4・木質プレハブ割引、高機能住宅割引 住宅用防災機器割引・平成19年4月以降 耐風性能割引 空地割引(周囲6メートル以上の空間)等、何なりとお問い合わせ下さい。



# 地震と地震保険

## 1. 日本は地震の多発地帯

地震は地球上のどの地域でも発生するわけではありません。世界の大きな地震帯の一つに環太平洋地震帯があります。日本はこの環太平洋地震帯の一角に位置し、ほとんど全国的に地震が発生する多発地帯になっております。世界の地震の約80%が、環太平洋地震帯で発生しており、そのうちの約10%が日本付近で発生しています。最近の大地震では1995年の阪神大震災、2004年の新潟県中越地震、2005年福岡西方沖地震、2007年新潟県中越沖地震と震度5～7以上と、大きな地震が起きないと言われていた地域でも数多く起こっています。

## 2. 地震発生メカニズム

地震は、地殻やマントル内にプレート運動などによるひずみが蓄積されることにより引き起こされ、波動として地表に伝わります。ひずみのエネルギーがたまり岩石の破壊が起こり、この破壊が地震波のエネルギーとなって四方に発散されます。なお、日本付近で起きる地震は、そのほとんどがプレートの運動によって海洋で起きる地震活断層の影響によって日本の内陸部で起きる地震に大別されます。

## 3. 地震保険付帯率 9県で5割超

2006年度の火災保険加入者のうち、同時に地震保険にも加入した割合が全国平均で41.7%になりました。03年度から4年連続の上昇で、付帯率5割超も05年度の5県から9県に増えています。付帯率が最も高いのは高知県の69.2%、愛知、宮城、三重、岐阜、広島、徳島が50%を突破しています。兵庫県は31.5%で37位にとどまっています。(神戸新聞H19.8.22朝刊)



## 4. 地震保険料の改定

この10月から40年ぶりに地震保険料が改定されます。兵庫県では木造家屋で46%、非木造家屋で52%の引き下げになります。**大幅に保険料が安くなります。**是非、この機会に地震保険を考えてみては如何でしょう。

## 5. 地震保険料控除の新設

平成19年1月より地震保険料控除が創設され、所得控除額が従来の損害保険料控除よりも拡大されます。**地震保険の加入には順風です。**

控除  
限度額

所得税：地震保険料の全額について50,000円限度  
住民税：地震保険料の1/2について25,000円限度

従来の損害保険料控除は平成18年12月末で廃止されています。今までの火災保険の損害保険料控除はなくなっていますのでご注意ください。(積立保険等一部経過措置があります。)

# 秋の夜長に

## 静かな音楽を

ノルウェー出身の作曲家ラルフ・ロブランドとアイルランド出身のヴァイオリニスト、フィンヌーラ・シェリーとのユニット。美しいメロディーとハーモニーがあって、自然を思い浮かべられるようなリラックスできる音楽です。1994年にアルバム「ソングス・フロム・ア・シークレット・ガーデン」でデビュー、この中の「ノクターン」が1995年のユーロ・ビジョン・コンテストのグランプリを獲得し、ヨーロッパで賞賛を浴びました。日本でも映画やドラマのBGMでよく耳にします。10年ほど前、生命保険の営業で数字に追われる日々、夜遅く帰宅した時や、休みの日の朝食にはいつもこのCDを聴いていました。まるで心に語りかけてくるようなヴァイオリンの音色です。今もお気に入りの1枚です。(大塚)



Secret Garden

## ジャズでお酒を

こちらは27年前に遡ります。大ヒット曲「クリスタルの恋人たち」を含む傑作アルバム。ジャズ名盤のひとつグロウヴァー・ワシントンJrの「ワインライト」です。CDのアルバム評には、極上のワインの如く、甘く感覚を酔わせる、なめらかで洗練されたサウンドとあります。学生の頃、アルバイト先にトランペット奏者がいて、それからJAZZに親しむようになりました。東京で社会人スタートしてしばらくした頃、このLPと出会い(今はCDに変わりましたが)それ以来ずっと聴いています。今このアルバムを繰り返しBGMに、もみじ便りを作っています。(大塚)



## お客様のお店紹介

街のお花屋さん **SO Flower**



木を基調として、柔らかな光差し込む落ち着いたお花屋さん。明るい店内は安らぎと癒しの空間。店内の一角は雑貨コーナー、かばんやかわいい小物がいっぱい。フラワーアレンジメント教室も開催中です。お店の前は大きな駐車場、ドライブの途中にどうぞお立ち寄り下さい。国道2号線西行夢前橋を渡り、青山西交差点少し西の左側です。

姫路市青山南3丁目14-1  
079-267-0011 (営)9:00~19:00  
日・祝は18:00

「安全運転ニュース」の中から、いくつかご紹介します。

死角に潜む危険を読む能力を高めよう！

車体の死角に隠された危険を予測する。

ピラーの死角・・・運転しているとこの死角に入る車や歩行者に気づくことが遅れ、事故になることが多く見られます。顔をずらすなどして発見に努めましょう。

後方の死角・・・死角が大きいバック時は、安全確認を十分に行いましょう。面倒くさがらずに降車しての確認や同乗者に誘導してもらいましょう。

ドアミラーの死角・・・左右の死角はドアミラーを活用しますが、死角部分は想像以上に大きく、右左折時や車線変更の際は、必ず自分の目で確認しましょう。

他車がつくりだす死角にも要注意！

対向右折車がつくる死角・・・対向右折車が死角をつくり対向車線を確認しづらい場合、確認できる位置まで慎重に進行し、一旦停止して、確認しましょう。



死角からの飛出・・・駐停車している車の死角からの飛出しにも注意しましょう。

ここが変わった！法改正

自動車運転過失致死傷罪の新設・・・業務上過失致死傷罪ではなく、懲役刑上限7年の自動車運転過失致死傷罪が適用されます。

救護義務違反(ひき逃げ)に対する罰則強化・・・ひき逃げ事件の増加傾向に伴い、懲役5年以下から10年以下へ、罰金50万円以下から100万円以下へ。

飲酒運転等に対する罰則強化・・・酒酔い運転及び酒気帯び運転に対する罰則が大幅に引き上げられました。

酒酔い運転・・・懲役5年以下または罰金100万円以下
酒気帯び運転・・・懲役3年以下または罰金50万円以下

ここで問題です。下記の数字は何でしょう？

(左の数字に対して、右のどれかが回答となります。)

75%



二輪車が当事者となった事故のうち、対四輪自動車との交通事故の割合 (平成17年)

11.6%

交通死亡事故で飲酒運転の結果起きた事故 (平成17年)

294,431件

平成17年中の追突事故の発生件数

回答をご希望の方や、定期的にこのような情報をご希望の方は、メールにてご連絡ください。

10月7日(AM6:00~)前回、初チヌを連続3匹釣り上げた相性の良い姫路市遊魚センターに本部長(大塚氏)と行きました。

今回の狙いは、カワハギ！とチヌ！です。

カワハギ用の餌は、アサリ・シラサエビ(小)で、チヌ用の団子に、チヌパワー・さなぎ粉、山土、さし餌には、オキアミ(M)・シラサエビ(小)です。

また、坊主対策として少しサビキの用意もしました。

いつも思うのですが早朝の海は最高です。天気も良く、波も穏やかです。まずは、食べて凄く美味しく、ピールのつまみに良く合うカワハギです。

カワハギは、口が小さく釣るのが大変難しい魚です。果たして釣れるのか？

鉄柱の周りを狙うことにしました。シラサでいざ！勝負！！

竿先が「ピク！ピク！！」入れて早々の怪しい当たりです。

なんと！お土産コーナーによく売ってる、可愛いフグです。

「なんやフグか・・・」

さあ、今度こそはと思って何回か挑戦したのですが、

「あげてはフグ、またフグ、またまたフグ、もういいのにフグです・・・」

最初は可愛いフグと思っていたのですが、これだけフグばかりなので憎たらしくなりました(怒)

こんなんでは家に帰れません。家にお腹をすかした娘が待ってるのに・・・

結局、カワハギは1匹・フグは50匹です。「くそーっ、このままでは、、、」

今度、「フグの大將に復讐」するため

トラフグを食べに行きます！

気を取り直し「チヌ釣りです」

今回は浮きをつけずにしました。

竿先に「コツン！」

と、何回か当たりはあるのですが、

なかなかうまく合わすことができません。

結局、団子もなくなりThe End(涙)

さあ、サビキでもして気分転換をしよう！

この季節、アジ・イワシくらいは釣れるでしょう？

(当日の釣果)

「おお～」何が当たりました！

アジかイワシか？

なんとまたまたフグです。今日はフグ・オン・パレードです。

そのフグを針から外そうと、その時、「フグがお腹を膨らまし、激怒しております」。おまけに「グィ・グィ」と泣いてます

こちら泣きたいくらいです(悲)

今回は、フグの為に餌をまきに来たみたいですよ(冷汗)

次回は室津港の予定です。



## 生活習慣病を防ぐ → 食生活を改善する

### 食生活と生活習慣病の大きな関係

生活習慣病には、遺伝などによる体質のほかに食生活や運動習慣、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣が深くかかわっています。なかでも食生活との関係は大きく、過食や偏った食習慣は、肥満や糖尿病、高血圧症、高脂血症、高尿酸血症、痛風を招く原因となっています。どのような食品をどのように調理してどれだけ食べるかによって、私たちの健康は大きく左右されます。特に現在の死亡原因の上位を占めるがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、どれも食生活との関係が深く、予防には正しい栄養の知識を持ち、頭を使って食べるのが重要です。

- 1. 肥満**・・・原因は食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足です。糖尿病、高血圧症、高脂血症、高尿酸血症、痛風、脂肪肝、胆石などの発病率を高めます。  
 → 食べ過ぎ、飲み過ぎによるエネルギーの過剰摂取に気を付け、1日30分以上、週3回の運動で消費エネルギーを増やすことです。
- 2. 糖尿病**・・・食べ過ぎと運動不足が原因です。放置すると、網膜症や腎症、神経障害などを招いたり、冠状動脈の動脈硬化も進みやすくなります。  
 → 原因の1つである肥満の解消に努めます。食べ過ぎや飲み過ぎなどによるエネルギーの過剰摂取に注意し、運動を心掛けることです。
- 3. 高血圧症**・・・塩分の過剰摂取が関係しています。放置すると動脈硬化が進み脳卒中、狭心症や心筋梗塞、腎臓病など重大な病気を招きます。  
 → 減塩が第一です。調理は薄味に、塩蔵品や漬け物は控えめに、塩分を1日10g以下におさえましょう。肥満の解消も重要です。
- 4. 高脂血症**・・・高コレステロール血症は動物性脂肪やコレステロールのとりすぎ、高トリグリセリド血症は糖分のとりすぎや多量飲酒が原因です。  
 → 運動を心掛け、過食や多量飲酒に注意し肥満を解消すること。放置すると、動脈硬化から脳梗塞、心臓病、腎臓病を招きます。
- 5. 高尿酸血症・痛風**・・・食べ過ぎ、飲み過ぎが大きな原因です。高尿酸血症を放置すると、足指の関節の痛みから始まる痛風発作を起こします。  
 → 食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付けて肥満を解消しましょう。放置すると、腎臓機能が低下したり、腎臓・尿管結石の原因になります。

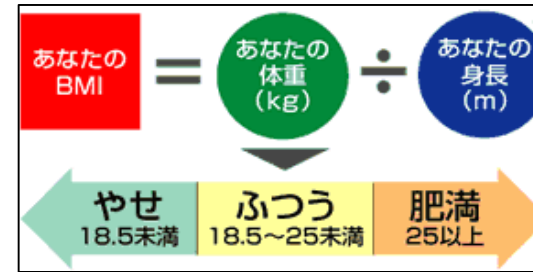
### 太りすぎは生活習慣病になりやすい

上記の例が示すように、肥満はさまざまな病気の温床となります。正常体重の人と比べると、肥満者の方が糖尿病になる率は約5倍高く、高血圧や胆石症、痛風、不妊症は約2倍高いという研究結果もあります。

一般には男性は30歳代、女性は50歳代が肥満への曲がり角と言われています。特にこの年代は注意が必要です。食事と運動による体重コントロールをしっかり実践して、肥満を予防しましょう。特に生活習慣病に深い関係がある「内臓脂肪型肥満」は、運動によって治しやすいのが特徴です。

### あなたのBMIはどのくらい？

肥満を正確に判定するには、体脂肪率を測ることが必要です。しかしそれはなかなか大変なことなので、現在では1つの目安としてBMIが使われています。BMIとは、Body Mass Index(体格指数)の略で、肥満の判定に使われる指標です。算出方法は下記のとおりで、日本肥満学会ではBMI22の場合がもっとも健康的な体格であることから、それを基準値として、「やせ」「標準」「肥満」として使っています。BMI25以上を「肥満」として使っていますが、これはBMIが25以上になると高血圧や高中性脂肪血症、BMI27以上で糖尿病になる確率がぐんと高くなるというデータ



があるためです。なお、BMIがふつうの数値でも、やせ、肥満の境界線に近い人は注意が必要です。「内臓脂肪型肥満」かどうかは、ウェストとヒップの比が目安になります。ウェスト÷ヒップの値が、男性の場合は1.0以上、女性の場合は0.9以上になると、「内臓脂肪型肥満」の可能性がります。

### 太らないために毎日できること

1. 食事を抜かない。特に朝食を抜くことは避ける。
2. 間食をしない。カロリーの高いおやつは避ける。
3. ゆっくり食べる。早食いは肥満のもと。
4. 寝る3時間前は食べ物を口にしない。早めの夕食を心掛ける。
5. 栄養バランスを考えて食べる。ダイエットの時もこれを一番に考える。
6. 外食の回数はできるだけ減らす。外食の多くは高カロリー、なるべく手作りの食事を心掛ける。
7. 毎日運動を心掛ける。車に乗らないで歩く。階段を使う。とにかく身体を動かすことです。皆様のご健康と、事故のない毎日を心よりお祈り申し上げます。

私達は、お客様へ

**長い安心・深い信頼・確かな未来を**

お約束できる企業を目指します。

〒670-0955

姫路市安田4丁目113番地  
大東ビル 2階

TEL: 079 - 225 - 2201

FAX: 079 - 225 - 2202

E-mail: axis21@king.odn.ne.jp

**Axis21**



(上阪) (大塚) (中西)

URL: <http://www.tmn-agent.com/axis21/>