

# 熱中症の症状と対策

夏になると注意しておきたい症状のひとつである熱中症。温度や湿度が高い状況下において、体の体温調整機能がうまく働かず、体温が異常に上昇すると熱中症にかかります。

これからが夏本番です。しっかりした熱中症予防に心掛けましょう。

## 症状

- ① めまいや顔のほてり（まれに腹痛などの症状が出るケースもあります）
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかきかたの異常（拭いても拭いても汗が出る状態や全く汗をかいていない） など

## 対策

- ① こまめな水分補給（喉の渇きがなくても）
- ② ほどよい塩分摂取
- ③ 衣服の工夫。通気性のよい麻や綿生地の衣服を選ぶ。
- ④ 外出時は帽子や日傘を使う
- ⑤ 冷却グッズを使い首元など太い血管を冷やす

# FP保険の相談所

垂水駅前店 078-862-8451 西神戸店 078-921-7701  
 営業時間：10：00～19：00 営業時間：9：30～17：30  
 定休日：水・日 定休日：土・日・祝  
 ホームページ：右のQRコードから または

ライフプロモーションで検索



〈取扱保険会社〉  
 メットライフ生命 オリックス生命 アフラック  
 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命 FWD富士生命  
 三井住友海上あいおい生命 東京海上日動あんしん生命  
 ジブラルタ生命 NN生命 三井住友海上火災 ソニー損保

# FP保険通信

NO.41 2018.7発行

日本人の平均寿命  
 男性80.98歳 女性87.14歳

出典 2017年厚生労働省データより

平均寿命からすると、特に女性は90歳までの生活を想定しておいた方が良さそうですね。では、老後の資金としていくらかのお金が必要でしょうか？

## 夫婦二人のケース

最低限の老後日常生活費 月平均 約22万円  
 ゆとりある老後生活にはさらに 月平均 約14万円  
 セカンドライフを65歳～90歳と仮定して  
 $月22万 \times 12ヶ月 \times 25年 = 6,600万$   
 6600万から公的年金の受給予定額を差し引いた残りが準備する必要な金額となります。  
 ご自身で一度計算してみてください。

## お一人のケース

最低限の老後日常生活費 月平均 約15万円  
 ゆとりある老後生活にはさらに 月平均 約8万円  
 セカンドライフを65歳～90歳と仮定して  
 $月15万 \times 12ヶ月 \times 25年 = 4,500万$   
 上記の金額を見ていかがでしょうか？

早めに老後資金準備をしておくことがとても大切になります。個々の年金額や生活費はみなさん異なりますが、**これからの人生設計を行う上でマネープランニングは重要です。**

当店では保険だけでなくライフプランの相談や年金定期便をもとにシミュレーション設計を行っています。将来に必要な資金作りのご相談等、お気軽にお立ち寄りください。

# もしも 我が家が 災害に見舞われたら...

近年、各地で地震や豪雨など自然災害が増えています。火災保険が、自然災害への大切な備えでもあることをご存知ですか？ 火災保険は「火災」の補償だけでなく、台風や竜巻などによる「風災」、「雪災」、台風・集中豪雨による「水災」などの補償も可能です。ただし、「地震」による被害については併せて「地震保険」に加入する必要があります。補償の範囲は契約プランによって異なりますので、保険証券で内容をしっかり確認しておきましょう。



また、非常用持出袋の準備や食料の備蓄に加え、ご自宅や職場のある地域の危険な場所を知ること、避難経路や避難場所・家族との連絡

方法などを、**災害が起こる前に確認しておく**ことも大切な備えです。県や市町村のホームページからハザードマップ等の確認ができるほか、防災に関するスマホ用アプリなどもありますので、いざというときに使えるよう事前に試しておきましょう。

阪神淡路大震災から20年以上が経過し、防災意識が薄れてしまった方も多いかもしれませんが、自然災害はいつ・どこで起こるかわかりません。対策をすること・知っておくことは自分の身を守ること、いざというときに生死を分けることに繋がるかもしれません。しっかり備えておきたいですね。