

塩分補給

水分補給

十分休養

## 熱中症しらずの3原則

この季節、特に気をつけたい熱中症！！

熱中症は、気温が高い状態が長く続く事で発汗によって水分や塩分が失われてしまう状態で、また湿度が高く汗が蒸発せず熱がこもったままの状態になった結果、体内の熱が放出されなくなっている状態です。

この熱中症を防ぐためには、

こまめな水分補給と適度な塩分補給をおこない、

睡眠環境を整えぐっすり

眠れるようにする事が大切です。

効果的な飲み物としては、

牛乳・ミネラル入り麦茶・

スポーツドリンクなどがあり、

また食べ物としては梅干し・

スイカ・冷たい味噌汁などが

よいといわれています。

暑さがたいへん厳しい時期ですので、

対策をしっかりと

この夏を乗り切っていきましょう！！



# FP保険通信

NO.37 2017.7発行

## 「年金定期便」のご確認を！

「ねんきん定期便」は3種類あります。

- ① 50歳未満の方向け
  - ② 50歳以上の方向け
  - ③ 35・45・59歳の節目の年齢の方向け
- ①、②はハガキで、③は封書になっています。

「ねんきん定期便」には、長生きすると老後にどれぐらいの年金が受け取れるかの目安が記載されています。老後の生活設計をするうえでベースになる金額です。

さらに、当店では「ねんきん定期便」をもとに“あなたの人生をささえる公的保障”をチェックするサービスを行っています。

◎もし障害状態（障害等級1・2級に認定）になった時受け取れる障害年金額の目安。

◎万が一亡くなった時に遺族の方が受け取れる遺族年金額の目安。

◎厚生年金に加入されている方が働けなくなった時に支給される傷病手当金の目安。

◎年齢や所得によって変わる医療費の自己負担限度額の目安です。

「ねんきん定期便」をもとに今後の人生設計を計画的にしてみませんか？



## 確認していますか？

## 自動車保険の補償内容



自動車の保険料をなるべく安くしたいとお考えの方は多いと思います。ですが、安くすることを重視しすぎて、事故が起こったときに補償されなければ、大変困ったこととなります。

たとえば、車両保険の有無によって自動車保険の保険料は大きく変わります。

また、車両保険を付帯する場合、「一般車両」と、「車両危険限定（エコノミー）」では補償範囲に違いがあります。「車両危険限定」の方が保険料は安くなりますが、自損事故等、補償されない場合もあります。さらに、どちらを選択しても「地震・噴火・津波」による損害については補償されませんので、必要であれば別途特約を付加しましょう。

事故が起きたとき、自動車保険に加入していても、自分に過失がない場合（過失割合0%）、保険会社が対応してくれない場合もあります。その際は、事故相手の保険会社と、ご自身で交渉することになります。

「弁護士に相談したいけど、知り合いなんていないし…」というとき、弁護士費用特約を付けておけば、弁護士への法律相談費用や損害賠償請求費用が補償されます。

補償内容は、保険会社によっても違いがありますので、ご自身でしっかり確認して安心できるご契約をされることが大切です。

## 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

9:30～17:30

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 AIG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