



Present

プレゼント

Willpower

～意志あるところに道はひらける～

特集

私たちの食生活に欠かせない発酵食品の世界!

第5回 ニッポンの伝統文化

毎日食べたい「発酵食品」 その驚きのパワーとは!?

厄介なシミをどうやって消しているの?

第5回 身近なサイエンス

漂白剤

2021

2

February



『Present』2月号は、
スマートフォンでも
読むことができます。



日本を
もっと元気よく

JAIFAはこれからも、
全国の被災地支援に
取り組んでいます。

JAIFA- INFOMATION

**Presentは2021年4月号より、
冊子版、電子版ともフルカラーでお届けします！**

『Present』の誌面が2021年4月号より、
フルカラーとなります。

本文の写真やイラストも一層華やかになり、
さらに見やすい誌面となります。

引き続き、ご愛読をよろしくお願いいたします。

※表紙はイメージになります。



JAIFAのウェブサイトが生まれ変わります！！

2021年春季から段階的にリニューアル予定。ご期待ください！
(本誌巻頭ページをご覧ください)



「2021年次大会in広島」大会についてのお知らせ

毎年1月から大会開催のお知らせを開始し、2月号からは参加者募集を開始しておりましたが、コロナ禍の影響を受けまして、現在、5月28日(金)の開催に向けた検討を鋭意進めております。

内容が確定次第、改めてご案内させていただきますので、今しばらくお待ちいただきますようお願いいたします。

2021JAIFA年次大会in広島実行委員会



のドリーム募金

累計総額 **5億 5,290万 8,633 円**

令和2年度募金現在額は579万2,835円です(令和2年12月31日現在)

JAIFA ホームページには有益情報が沢山掲載されています。
一般の方にも会員にも更に活用してもらえよう……

2021年、JAIFAのウェブサイトが生まれ変わります!!

JAIFA は、
withコロナ時代の訪れに対応。

オンラインイベントや
セミナー配信はもちろん、
非対面の情報発信を
ますます充実させていきます!

※デザインは開発中のイメージです。



スマホや
タブレットでの
表示も最適化!



広報誌『Present』をウェブ掲載!
PDF版と違い記事単位での共有が可能。
みんなにお知らせしやすくなります!



この広報誌「Present」の記事を、ウェブサイトにも掲載していきます。
公益社団法人として広くお知らせしたい有用な知識を、みんなで共有しやすくなります。
『この記事、わかりやすいからあの人にも読んでほしいな…』と思ったら、
LINEで直接お知らせしたり、URLを送ったり。FacebookやTwitterで拡散も簡単。
会話のきっかけとしてもご利用ください。

各地方協会のイベント・セミナー情報に
直接参加申込ができ、ネット決済にも対応予定!

イベント・セミナー情報が検索しやすくなります。
オンラインセミナーもすぐに探せる!
イベント・セミナーのページから直接申し込みまで
完結できるので、会員、一般の方も参加しやすくなります。
もちろんスマホの表示にも最適化。いつでもどこでも最新情報を見逃しません。



2021年春季から段階的にリニューアル予定。
ご期待ください!

「JAIFA学習帖」充実のコンテンツ(内容)紹介

毎月月初にコンテンツ・毎週月曜日に「セールスに役立つ記事」が追加更新されていきます。

ホーム画面をスマホに
お気に入り登録すれば
さらに便利!



JAIFA学習帖

生保セールスに 役立つ記事

保険・金融業界や税務、社会保障制度などについての旬な情報を、税理士や社会保険労務士などの士業やFP、各界のジャーナリストなど専門家が執筆しています。原則、**毎週月曜日に掲載**します。

過去の記事もこちらから見られます。

- お客様訪問時の話題に
- ニーズを訴求する時に
- 朝礼のネタに

注目の記事



No.4033 自分には本当に関係ない? 確定拠出年金の加入可能年齢の拡大

【12月07日】

2022年5月より、確定拠出年金の加入可能年齢が拡大されます。企業型の確定拠出年金に継続して加入する人の他、60歳以降に国民年金に任意加入する人も対象になります。



11月2日から特別公開!

公的保険アドバイザー協会
「公的保険入門セミナー」
動画を特別公開!!

毎月月初にコンテンツが
追加されていきます。

- 映像で学ぶ“生命保険提案”
2月追加予定:【法人への提案】事業承継の勘所 自社株とは何ですか?
- リーフレットで学ぶ“保険提案”
(生命保険提案、相続・法人の自学自習用のリーフレットです)
2月追加予定:個人 No.07 持戻される贈与財産と持戻されない贈与財産とを区別できていますか?
- “映像ライブラリー”で調べよう
(相続・法人の基本用語を映像で解説。実践に使えるヒントが盛り沢山です)
2月追加予定:【法人】福利厚生プラン

映像で学ぶ生命保険提案

相続、法人・個人への生命保険の提案を学べるツールです。

学習できる主な項目

- 相続の基礎
- 法人の基礎
- 法人への提案
- 個人への提案



あなたの会費で
制作しております



まだご登録いただいていない会員は、
今すぐご登録ください。

JAIFA学習帖



※注意

「JAIFA 学習帖」のコンテンツは、知識習得を目的としていますので、生命保険の募集等には一切使用できません。

マダム晶子の九性気学で 今日から開運

今月の
運勢

2021年2月節
2.3 ▶ 3.4

自然界の森羅万象を九つの氣に分類している九性気学。人は、生まれたときの「氣」によって、九つの性に分けられます。「氣」は生まれ年ごとにより違い、それによって「本命性」が決まります。運勢に影響を与える本命性を知って、あなたの潜在力を活かしませんか？
※開運方位は自宅からみた吉方位になります。

一 白水性

昭20・29・38・47・56・平2・11

新年から良いスタートを切っているあなたですが、2月はセオリー通りに動きましょ。基本が大事な時。全ての規則に従いましょう。ビジネス運は無理をしないで現状維持を守り、旧知の顧客へのアプローチをしっかりと、旧交を温めて。金銭運は期待できないですが副収入の望みあり。社交運は周囲とのギクシャクに注意。

開運★東大吉方位～新年のご挨拶に東の神社に参詣。(発展の祈願はすぐに千客万来の運氣がやってくる)

二 黒土性

昭19・28・37・46・55・平元・平10

保険月の今月は盛運の中で過ごせます。運勢階段の始まりの月ですから、一気に物事が進みません。あなたの持ち味通りにじっくり取り組みましょう。ビジネス運は周囲に尽くす事が刈り取りするのに早道です。金銭運は現状維持に徹してね。社交運はお誘いの話が多くなりそうです。

開運★西大吉方位～ここで飲食を是非(鶏肉が吉)。(営業成績がアップ、営業利益が上がる、紹介が出る)

三 碧木性

昭18・27・36・45・54・63・平9

躍進できる大切な1ヵ月です。自分の考え方や行動は的確な判断ができます。周囲の言葉より自分優先で行動する方が成果に結びつきでしょう。ビジネス運は再生復興を狙うのが吉。放置してある案件に風をいれて再生させましょう。金銭運は営業利益に結びののですが、次月からの収益です。社交運は千客万来で人気が出ます。

開運★南大吉方位～南の神社にお詣りして。(良い情報が入る、永年抱えていた案件が世に出る)

四 緑木性

昭17・26・35・44・53・62・平8

物事の整理整頓ができる時。今月はあなたの願いが叶う時ですが、いつもよりも欲が出て物事を渋滞させそう。自分の考え方や行動はピンボケですから、周囲と協力体制で活動してね。ビジネス運は良いか悪いか2択です。欲を抑えて成果にしましょう。金銭運は現状維持。無駄遣いをしないように。社交運も現状維持です。

開運★南大吉方位～ここで活動開始する。(良い情報が入る、修復が可能になる、案件事項再開する)

五 黄土性

昭16・25・34・43・52・61・平7

昨年度から追いつけてきた運氣は、勝利の運勢階段の最上階で過ごす時です。折角頑張った運気を落とさないように。ビジネス運は自分の足許を固めて内面の力を強化させることに専念しましょう。金銭運は良好です。社交運は新しい動きはないです。今月のバーゲンセールにはツキあり。

開運★東北大吉方位～遠方泊まりの旅行を。(親類身内からの支援や恩恵がある大吉方位)

六 白金性

昭15・24・33・42・51・60・平6

活動のGOサインが出ている今月は、誰よりも軽いフットワークで走れるはず。自分の考え方も的確で、行動力も最善を出せる状態で、ビジネス運はビッグチャンスに恵まれます。「動いて、動いて」が与えられたテーマの月ですが、体調管理をしながらゴールを目指して。金銭運は申し分ないです。社交運はお預け。

開運★西大吉方位～家族や友人と食事会を。(ビジネスの営業利益アップ、紹介話がある)

七 赤金性

昭14・23・32・41・50・59・平5

闘い済んで、くたびれての感があるあなた。大事な重要月なのに中々お仕事モードに切り替えができませんが、幸い自分の運氣も周囲のあなたを取り巻く状況も最高に良い運氣。ビジネス運は周囲の方々へ、日頃のお礼に会食で運をアップさせ紹介を出していただきます。金銭運は最高の時です。社交運はほどほどに。

開運★北大吉方位～この方位の温泉に。(家族や周囲との絆が芽生える、あなたが評価される)

八 白土性

昭13・22・31・40・49・58・平4・13

昨年までの流れの悪さに、運氣の流れを変えたいと思いませんか?変身願望の強い今月は、何かと流れを変えたいはず。現状維持を守り、変身しては駄目ですよ。ビジネス運は見直しや相続の商品を提供していきましょう。金銭運は古い支払いの催促あり。社交運は懐かしい旧知の人との交流や再会があります。

開運★南吉方位、ここで活動を。(仲違いした友の修復や疎遠の友達との再会あり)

九 紫火性

昭12・21・30・39・48・57・平3・12

離合集散の月。職場や家族、親戚、友人達との別れの時を過ごします。どんなときでも顔を出しておきましょう。チャンス到来です。ビジネス運は親しい人との今後の設計や、別れていく友には安全保障の商品などを勧めるチャンス到来の時です。金銭運は散財注意の月です。社交運は復活や再会が見込めます。

開運★東大吉方位、ぜひ東の神社に参詣祈願を。(躍進ができる、良いスタートが切れる、元気になる)

マダム晶子

平成6年、鑑定士および講師の資格取得。同年中華民国星相学会の永久会員となり、易学のプロとして世界で通用する資格も取得。現在、企業講演、鑑定、月刊誌への執筆、ラジオ、テレビ、セミナー教室等で活躍中。著書に「人生を変える幸せの占い革命」「もっと幸せになれる九性気学」、作詞「ジョ・ホルンの街」 ネット上でもマダム晶子に出会えます！
マダム晶子開運塾（株）オフィス陽 〒180-0021 東京都武蔵野市桜堤1-1-7-102 TEL & FAX : 0422-53-8733 <http://www.akiko-kaiun.jp>

CONTENTS

マダム晶子の九性気学で 今日から開運

- 02 特集
第5回 ニッポンの伝統文化
毎日食べたい「発酵食品」
その驚きのパワーとは!?
- 06 第5回 身近なサイエンス
漂白剤
- 08 第70回 ゼロから学ぶ税金講座
簡単にできる「医療費控除」
- 10 第218回 ありがとう生命保険
～中学生作文コンクール入賞作品より～
「運転席からの眺め」
愛知県 刈谷市立朝日中学校 3学年 重野 颯吾
- 12 第47回 社会保険 Q&A
マイナンバーカードと健康保険証
- 13 第107回 桐生純子の愛され力
コミュニケーション術
【素敵な人になるヒント】
～画面越しのコミュニケーション～
- 14 第111回 心のかけはし
人との面談を大切にしてきた今までから
新しい営業様式への転換で
アプローチを広げる
- 18 お役立ち情報
安心・便利に活用しよう!
マイナンバーカードを持つメリット
- 20 第119回 思わず伝えたい!
お金にまつわるエトセトラ
宝くじの当せん金に
税金がかかるケースとは?

Present

「Present」の語源には
「現代・今」という意味があります。
一人ひとりの大切な今日に
感謝の気持ちを込めて「プレゼント」を贈ります。

Japan Association of Insurance and Financial Advisors

公益社団法人

生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会

【JAIFA (ジェイファ)】とは

生命保険の知識の向上と一般消費者の
利益保護を図り、国民生活を守るため、
公正・適正な業務の運営を目的とした
生命保険募集人の公益団体であり、
生命保険ファイナンシャルアドバイザー
として活動しています。

本誌をお開きいただきましてありがとうございます。
当協会は、公益法人として、広く国民消費者の皆様に
広報誌をお手に取っていただき、
お役に立てていただけますよう発信しております。

本誌に対しまして
ご意見、ご感想を
お寄せください。

JAIFA 広報誌「Present」編集部 行
FAX 03-3241-0314

E-mail info@jaifa.or.jp

© 公益社団法人 生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会教育委員会



※ 2021 年の Present は、地球環境の保全保護を
考慮し、大豆油から作られたソイインクと適
切に管理された森林から出された FSC の製品
を使用しています。

新型コロナウイルス感染症予防のために

政府は新型コロナウイルスの感染状況が過去最悪の水準となっていることを受け、国民に対してさらなるコロナ対策の
協力を呼び掛けています。下記サイトを参考に、改めて、一人ひとりができる対策をまとめてご紹介します。

首相官邸 HP より「新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～」

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

※詳しくは首相官邸のホームページを参照ください。



ニッポンの
伝統文化

第 5 回

毎日食べたい「発酵食品」
その驚きのパワーとは!?

醤油や味噌、パンやバター、そしてビールや日本酒など……。和食・洋食を問わず、発酵食品を口にしない日はないといっても、過言ではありません。食材を異なる風味に変え、食べて美味しく、健康や美容効果にも注目が集まる「発酵」の世界を見てみましょう。

✿ 発酵とは？腐敗と何が違う？

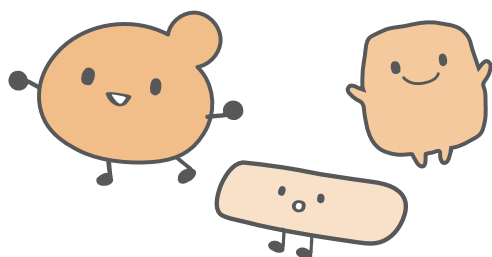
人にとって有効な微生物の働きにより、有機物が分解されて変化を起こし、何らかの物質が作り出される現象のことを「発酵」といいます。

日本の朝食には欠かせない発酵食品の納豆は、苦手な人にとっては「腐った豆」と捉えられがちです。もちろん、本当に腐った豆は食べられませんが、納豆を食べてもお腹を壊すことはありません。

実のところ発酵と腐敗は、微生物の作用で有機物を分解し、新たな物質を作り

出すという点では同じ現象なのです。両者が区別されるポイントは、新たに生成された物質が、人間にとって「害がないか、あるか」の違いです。

発酵は、素材の味や香りなどを、人にとって有益なものに変化させてくれます。一方で腐敗



は、タンパク質などを分解して、硫黄水素やアンモニアなどの腐敗臭を発生させ、食べられない有害なものに変化させてしまうのです。

✿ 発酵を促す微生物とは

肉眼では見ることでできない、極めて小さな生き物を総称して「微生物」といいます。発酵を促す代表的な微生物には、「乳酸菌」「麹菌」「酢酸菌」「酵母菌」「納豆菌」などがありますが、これらを総称して「発酵菌」とも呼びます。

発酵食品の歴史

■発酵菌の働きと代表的な食品

菌の種類	菌の働き	菌が関係する主な食品
乳酸菌	食品中の乳糖やブドウ糖など、糖類を栄養源に、乳酸を生成する	ヨーグルト、チーズ、漬物
麹菌	加熱した穀物に繁殖するカビの一種で、タンパク質などを分解する酵素を生成する	日本酒、味噌、醤油
酢酸菌	アルコールや糖類を栄養源とし、酢酸に変化させる菌の総称	米酢、ナタ・デ・ココ
酵母菌	発酵の過程で糖を分解し、二酸化炭素とアルコールを生成する	パン、ワイン、日本酒
納豆菌	加熱した大豆に加えて発酵させると、タンパク質を分解しアミノ酸を生成する	納豆

発酵食品の始まりは諸説ありますが、アルコールが起源だったという説が有力です。その中でも最初の酒は、猿が木の穴に

ためておいた果物が、自然発酵してできた「猿酒」ではないかといわれています。それを見た古代の人々が、生活の中に発酵食品を取り入れるようになったといわれています。

日本での発酵食品の歴史を見ると、縄文時代にさかのぼります。この頃は、穀物や木の実を口に入れて噛み砕き、それを吐き出したものを容器に入れて放置し、発酵させるというものでした。唾液中のデンプン分解酵素が、デンプン質を分解してブドウ糖に変え、空気中の酵母を栄養源に発酵すると、アルコールが生成されます。これが「口噛み酒」です。

弥生時代に入ると、米飯にカビの生えたものを原料とし、発酵が利用されるようになりますが、これが「麹」です。この麹によって、醤油や味噌の原型である「醬ひしお」など、発酵を利用したさまざまな嗜好品が作られるようになりました。

時代は進み、室町時代には酒造りが盛んになっていきます。酒造には、雑菌の混じらない品質の高い麹菌が必要とされますが、麹を専門に製造する「種麹屋」という職業も生まれました。種麹屋は、酒造屋だ

けでなく、醤油屋や味噌屋にも麹を供給し、日本の発酵食品の発展に多大な影響を与えたといわれています。

発酵食品、驚きの効果は？

そもそも、食材を保存する知恵として受け継がれたのが発酵です。たとえば、発酵菌が作り出す酸は、食品に入り込もうとする腐敗菌をブロックし、保存性がアップします。しかし、発酵のメリットはそれだけではなく、他にもさまざまな魅力を持っています。

食品が発酵すると、微生物の働きによって、発酵前にはなかった食品独特の旨味や香りが引き出され、発酵食品のおいしさを作り出す要因の一つになっています。チーズやワインなどは、原料とは違う美味しさが実現したものといえるでしょう。また、発酵の過程では新たな成分が加わることで栄養価がアップするといった側面もあります。

さらに、微生物の働きによって、人の体に消化・吸収されやすくなるというメリットも。発酵前の食品をそのまま食べるより

も、発酵食品の方が身体への負担が軽くなるのです。

こうして、食材の成分を分解し、変化させることで保存性や栄養価のメリットとともに、おいしさをアップしてくれるのが発酵食品の魅力です。

栄養価

ビタミンなど、食材に新たな成分が加わり、栄養価が上がる

おいしさ

発酵により、旨味や香り、甘みなど、食材のおいしさがアップする

保存性

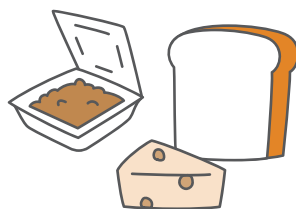
発酵菌の働きで、腐敗菌の増殖を防ぎ、食品を長期間保存できる

腸内環境

オリゴ糖などを栄養源に、腸内細菌が増えて腸内の環境を整える

吸収性

デンプンやタンパク質などが酵素により分解され、吸収性がアップ



さらに健康・美容効果も！

発酵食品の効果は、保存性や栄養価などだけではなくありません。人の健康や美容面でもさまざまなメリットがあります。その効果の代表的なものをご紹介します。

●免疫力を高める効果

人の腸内には、約100兆もの菌が存在し、その種類には「善玉菌」「悪玉菌」そして善玉・悪玉のどちらかの菌になる「日和見菌」があります。悪玉菌が増えると、便秘や免疫力の低下による肌荒れなどが起こります。

発酵菌の中で、乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌を助けて悪玉菌を減らす効果があります。ヨーグルトや納豆などは、これらの菌を含みますので、食生活の中に取り入れることで免疫力を高め、健康な体作りの効果が期待できそうです。その際には、オリゴ糖や食物繊維を多く含む食品を同時に摂ると、より効果的です。

効果的な発酵食品

ヨーグルト、チーズ、納豆、漬物、味噌など

●代謝を促進する効果

加齢が進むと、若い頃と同じように行動しても痩せにくくなります。これは、基礎代謝が低下して、食べたものをエネルギーに変える働きが鈍くなっているためです。代謝の働きを活発化させるには、酢酸を含む食品を摂ることが効果的。おすすめなのは食酢です。酢酸は、血行を促進して代謝を高め、体内の脂肪を分解する働きや血圧やコレステロールを低下させる効果が期待できるといわれています。

効果的な発酵食品

食酢、キムチなど

●アンチエイジング効果

呼吸により体内に取り入れた酸素のうち、エネルギーとして生成されなかったものは活性酸素として体内に残ります。活性酸素が体内に増えると、体を酸化させ、シワやシミ、動脈硬化など、さまざまな老化現象を引き起こします。

活性酸素の増加による老化を防ぐには、抗酸化作用を持つ食品を摂ることが効果的といわれています。納豆・味噌などに含ま

れるイソフラボン、赤ワインに含まれるポリフェノールなどは抗酸化作用の効果があ
ります。イソフラボンやポリフェノールは
原料の大豆やブドウにも含まれますが、生
の状態よりも、発酵させることで活動が活
発になるのです。

効果的な
発酵食品

ワイン、味噌、納豆など

●生活習慣病の予防効果

発酵食品の中で、整腸作用や抗酸化作用
のあるものは、がんなどの生活習慣病の予
防に、効果があるといわれています。

たとえば、大豆に含まれるイソフラボン
は、女性の乳がん予防に効果があるといわ
れています。また、血管の壁や細胞膜に付
いた悪玉コレステロールを取り除く働きを
持つのが、納豆や味噌、醤油などの発酵食
品です。これらの食品は高血圧を予防して
くれます。さらに、酒粕は血圧の上昇を抑
制する効果も認められているようです。

効果的な
発酵食品

納豆、醤油、味噌、ワイン、
酒粕など

●リラックス効果

発酵食品は、体の健康だけではなく、心
の健康にも役立つ効果があります。納豆や
ヨーグルトなどに含まれるGABA（ギャ
バ）という天然のアミノ酸の一種には、脳
の興奮を鎮め、心をリラックスさせる効果
があるといわれます。

また、精神の安定に必要な「セロトニン」
という神経伝達物質は、トリプトファンと
いう必須アミノ酸を栄養源に、ほとんどが
腸内で作られます。乳製品や大豆製品には、
トリプトファンが多く含まれます。ヨーグ
ルトや納豆などの発酵食品は、セロトニン
を増やすためには効果のある食品といわれ
ています。

効果的な
発酵食品

ヨーグルト、納豆、味噌、
キムチなど

食べれば美味しくして保存性もよく、健康・
美容効果も期待できるなど、発酵食品には、
私たちにさまざまな有益な効果をもたらし
てくれます。ぜひとも、毎日の食生活に効
果的に取り入れていきたいものです。

Column

医薬品の分野でも発酵が大活躍

発酵は、食品分野だけではなく、医薬品の分野でも活用されています。

たとえば、感染症の治療に有効な抗生物質は、発酵を利用して作られます。最初に発見したのは、イギリスの細菌学者フレミングでした。「ペニシリン」という抗生物質は、アオカビから生まれたもので、これ以降さまざまな抗生物質が、発酵の力で生み出されています。

また、消化薬の「タカジアスターゼ」もそのひとつ。化学者の高峰譲吉がコウジカビの研究により、1894年に発明した消化酵素です。当初はアメリカで商品化されましたが、いまでもタカジアスターゼは、胃腸薬として利用されています。



身近な

第5回

サイエンス

漂白剤

身の回りの科学の秘密を探る「身近なサイエンス」。
前は人類の科学の結晶ともいえる合成宝石を紹介しました。
今回紹介するのは誰もが一度は使ったことがあるであろう漂白剤。
こすっても落ちない厄介なシミはどうやって消えるのでしょうか

洗剤で落ちない厄介者

食べようとした寿司が箸から転げ落ちて
醤油が跳ねたり、転んで擦りむいた傷
口から出た血が洋服に付いたり、錆びて
劣化した傘をつたって汚れた雨水が垂れ
てきたり……。シミ汚れの可能性は、日

常生活のあらゆるシーンに潜んでいます。お気に入りの服やカーペットが汚れると気持ちも滅入りますが、そんな厄介な汚れをまるで魔法のように消し去ってくれるのが漂白剤。一体どのような仕組みで汚れを消しているのでしょうか。

私達が日常生活を送る中で、衣服には菌やウイルス、排気ガスや砂埃といった空気中のゴミ、皮脂や汗など、さまざまな汚れが付着します。こうした汚れの大半は生地繊維に絡んでいるだけなので、洗濯洗剤を使えば界面活性剤の作用で汚れを繊維から引き剥がして落とすことができます。しかし、中には洗い流せずに繊維に沈着したり、化学変化を起こして色素になってしまふものが存在します。そういった汚れは洗剤を使った洗濯では落ちない「シミ汚れ」になります。

化学の基本的な力でシミを消す

シミ汚れの原因となる色素の多くは「二重結合」という分子構造を有してい

ます。この二重結合を破壊すれば色素も破壊できますが、そのために漂白剤が利用している作用が酸化と還元です。酸化と還元は化学の最も基本的な反応のひとつで、最も簡単な考え方では、ある物質が酸素と結びつくことを「酸化」。酸素と結びついている物質が酸素を失うことを「還元」と呼びます。二重結合状態の原子に酸化作用で酸素を結び付ける、または二重結合状態にある酸素を還元反応で奪うことにより、シミの色素構造を破壊するというのが漂白剤の働きです。

ちなみに、漂白された繊維や漂白の工程を「晒さらし」と呼ぶことがあります。これは水に浸した麻や木綿を日光に晒すことで白く美しい布を作り上げてきたことに由来します。この行為は科学的に分析すると「日光に含まれる紫外線の力と空気中のオゾンの酸化作用によって生地の色素を酸化させる」という作用が働いています。自然の力による漂白は手間も時間もかかり、仕上がりが天候によって左右されるため現在は大規模には生産され

ていませんが、新潟の「雪晒し」や奈良の「奈良晒」など、伝統工芸として技法が受け継がれています。(図表1)

図表1 ■新潟県小千谷市に伝わる伝統の雪晒し



漂白剤の種類いろいろ



漂白剤には大きく分けて酸化型と還元型の2種類があり、酸化型は塩素系と酸素系に分かれています。(図表2)
いずれも酸化や還元的作用によりシミの色素を破壊するという働きは同じですが、用途や効果が異なります。

図表2 ■漂白剤の種類と特徴

分類	酸化型			還元型
	塩素系	酸素系		
形状	液体	粉末	液体	粉末
液性	アルカリ性	弱アルカリ性	弱酸性	弱アルカリ性
主成分	次亜塩素酸ナトリウム	過炭酸ナトリウム	過酸化水素	二酸化チオ尿素
漂白力	★★★	★★	★	★★

【酸化型塩素系漂白剤の特徴】

水に溶けると「次亜塩素酸」を発生させます。次亜塩素酸の酸化作用はとても強力で、シミの色素だけでなく衣類の染料まで漂白してしまうため白物衣料にしか使えません。また、取扱いを誤ると毒性の高い塩素ガスが発生するため、使用には注意が必要です。

【酸化型酸素系漂白剤の特徴】

シミ汚れに効きますが衣類の染料までは漂白しません。色物衣料に使えるので、日常的な洗濯に使われています。

酸化力のある「過酸化水素」を発生させる粉末タイプと「過酸化水素」そのものを主成分とする液体タイプがあり、酸化作用を示す物質は同じですが、液性(pH)が異なります。絹やウールなどはタンパク質が主成分ですが、タンパク質に弱いという性質があります。これらの素材を洗濯する際に粉末タイプの酸素系漂白剤を使用すると生地を傷めてしましますが、液体タイプなら傷める心配がありません。

【還元型漂白剤の特徴】

シミ汚れに酸素を与える酸化型漂白剤とは逆に、酸素を奪う還元反応で働きかける漂白剤です。鉄サビや酸化鉄を含んだ赤土など酸化に由来する汚れや、漂白するつもりで塩素系漂白剤を使って逆に黄色く焼けてしまった汚れなど、酸化系の汚れを漂白するのに使います。塩素系の漂白剤と同じく色素の染料にまで作用するので、色物衣料には使用できません。

市販の漂白剤には衣料用や台所用など用途を絞った商品がありますが、それぞれのシーンで使いやすい濃度や成分の配合になっているかどうかの違いであり、漂白の作用は変わりません。漂白剤の種類ごとの得意・不得意を理解すれば、シミ汚れはもう怖い存在ではありません。

★次回3月号掲載となります。

ゼロから学ぶ 第70回

税金講座

簡単にできる 「医療費控除」



領収書の集計は不要



療費控除をとりあげるよ。

B 医療費控除って、支払った医療費

A 今回は確定申告に関連して、医

が多かった場合に税金が減額されるものですよ。

A そうだよ。1月1日から12月31日までの1年間で、10万円を超える医療費などを支払った場合、その超える部分の金額が税金の計算上、所得金額から控除される。たとえば、医療費の支払い額が30万円であれば、10万円を引いた20万円が控除額となる（注1）。この医療費控除は、通常は確定申告する必要があるが会社員の場合であっても、確定申告をしなくても適用を受けることができるんだ。

B 確定申告をするとなると手続きが面倒ですよ。病院や薬局の領収書を集めて計算しなければならいんですよ。

A かつては申告書にすべての領収書の添付が必要だったけれど、いまは領収書の添付は不要なんだ。2017年分の確定申告から、かかった医療費を一覧表にした医療費明細書を添付すればいいことになっている。この明細書のフォームは国税庁のウェブサイトからダウンロードできるよ。

B でも集計は必要ということですよ。

A 集計も必ずしも必要ではない。医療費明細書が必要といったけれど、健保などから送られてくる「医療費のお知らせ」を医療費明細書の代わりに使うことができるんだ。

B 「医療費のお知らせ」ってなんですか？

A あまり病院にかからない人は知らないかもしれないけど、健康保険などの保険者が各被保険者ごとに医療費の額をまとめて送付している（注2）。いつ、どの病院や薬局でいくら支払ったかが一覧表になっているんだ。

B 一覧表を健保で作ってくれているわけですか。それを確定申告のときに添付すればいいというわけですね。その「医療費のお知らせ」はいつ送られ

てきますか？

A 送られる時期や頻度は保険者によって異なる。年1回のところも年2回のところもある。多くは、確定申告の時期に合わせて1月か2月に送られてくるよ。ただし、送られてくる「医療費のお知らせ」には時間の関係で12月末日までの医療費がすべて記載されてはいない。

B いつまでの分が記載されているのですか？

A それも保険者により異なるけれど、おおむね9月から11月分までは記載されている。ちなみに協会けんぽの場合は年1回、1月中旬から2月上旬に送られるが、9月分までしか記載されていない。

B それ以降に病院にかかっている場合は自分で集計する必要があるということですか。

A 残念ながらそういうことになる。

B 結局、医療費明細書を作ることに

なるわけですね。

A それでも1月分からすべて明細書を作ることに比べたら手間はかからないよ。

B それはそうですね。

「医療費のお知らせ」に記載されていないものも



A 「医療費のお知らせ」を医療費明細書に代替する場合の注意点を話しておくと、時間の関係で「医療費のお知らせ」に載っていない年末分のほかに、そもそも「医療費のお知らせ」に載っていないものは、やはり医療費明細書を作る必要がある。

B 「そもそも載っていないもの」ってなんですか。

A たとえば、保険の適用がない自由診療で支払った金額だ。「医療費のお知らせ」は、健康保険組合などに病院や薬局から請求があった分について記載されている。自己負担割合が3割で

はなく、100%自己負担の自由診療では、そもそも健保などが医療費を負担するわけではないので、記載されていないんだ。

B 保険が適用されない医療費も医療費控除の対象になるということですか。

A そういうことだよ。ほかに、たとえばドラッグストアで購入した風邪薬なども医療費控除の対象になる。また、病院に通うのにバスや電車に乗った場合、その交通費も対象になる。これらのものは当然「医療費のお知らせ」には記載されていないので、別途医療費明細書に記載する必要があるよ。

(注1) 「総所得金額等の合計額×5%」が10万円未満の場合は、「総所得金額等の合計額×5%」を超える金額が控除される。また、いずれの場合も入院給付金など保険金等で補てんされる金額がある場合は、それを支払った医療費の金額から控除する。

(注2) 健康保険では通常、会社あてにまとめて送付される。国民健康保険では各被保険者(世帯主)に個別に送付されている。

ありがとう生命保険

218

このコーナーでは、「わたしたちのくらしと生命保険」をテーマにした公益財団法人生命保険文化センター主催による第58回中学生作文コンクールの入賞作品をご紹介します。

全日本中学校長会賞

運転席からの眺め

愛知県刈谷市立朝日中学校 三学年 重野^{しげの} 颯^{そうご}吾



部活でへとへとになりながら家路を急ぐ。

「ただいまー疲れたー。今日のご飯何？」

「お疲れさまーとにかくお風呂にすぐ入って。その足で動き回らないでね！」

ずっと変わらないこの母親とのやりとり。なぜだか分からないがホッとする。

去年の暮れ、いつものように部活で疲れ切って帰宅した。

「ただいまー疲れたー。今日のご飯何？」

「……」

『あれっ？』

「ただいま。」

人気は感じるのに、いつもと違う雰囲気になんか不安を感じた。お風呂から上がると、凄く優しくした大叔父

のたかやんオジサンが急性心筋梗塞で急逝したことを知らされた。人の死に対してなかなか真正面から向き合えない自分があることに気づいた。そしてそれと同じくらい、人の死の向こうには残された家族がいるということをリアルに感じた。この歳になり、初めて大きな不安に直面したような気になった。

数週間が過ぎた後、たかやんの娘であるサキ姉さんが留学するために渡米するという話を聞いた。また自分の心がザワザワした。残された家族は今、どんな生活を送っているのだろうか？

ある日、父がリビングのソファに座りパソコンで作業をしていた。二人だけだったので、勇気を振り絞って聞いてみることにした。

「ねえ、サキ姉さん、またアメリカへ行くんでしょ？」

よく決めたよね。」

「そうだな。たかやんもきつと、行くことを喜んでくれると思うけどな。」

「そうだね。でもさあ。お金とか大丈夫なのかな？まあ俺が心配することじゃないけどさ。」

少し冗談っぽく聞いてみたが、実は一番聞きたかったことだ。

「確かに心配するよな。でも、たかやんは生命保険に加入していて、万が一の時にも、すべて今まで通りに生活できるように準備していたみたい。だから、サキちゃんもお金の心配は全くなく決断したみたいだね。」

「へー。そうなんだ……。」

ついでに自分の家のことを聞こうとしたが、なかなか言葉が出てこなかった。僕の気持ちを察したのか、ゆっくりと父が話し始めた。

「俺がおじいちゃんの車の後部座席に乗っている時を思い出すことがあるんだ。すごく居心地が良いんだ。すぐに眠れるしな。どこに行くんだろう？って、わくわく感しかない。起きたら絶対に美味しいお店か、釣りが、まあ楽しいことしかないんだよ。それがいつしか、自分が運転する日が来るんだよ。まだ一人で運転している時は楽しくて仕方ない。けど、いつしか家族が増えて、今度は自分が後部座席に子供を乗せて運転する番になっているんだ。運転席の眺めは後部座席とは全然違う。どこに行こう？迷子にならないようにしないと。事故に遭わないようにしないと。子供は絶対に守らないと。色々なことを考え始めてるんだ。まあ

これが責任なんだと思う。でも、いつもそんなことを考えていると楽しめなくなってしまう。だから、リスクを先に考えるんだよ。今回、たかやんは万が一の時のリスクを考えて生命保険という準備をしていたと思う。万が一の時、残された家族が路頭に迷わないように最大限の準備をしていたんだなとお父さんも実感している。もちろん、お父さんもリスクの計算はしている。今はまだお前は後部座席に乗っている時だ。何も心配することはない。今を楽しみなさい！俺の準備はしっかりしているから。分かるだろう？」

おどけたように最後は言葉を濁したが、父からの真剣で想いのこもったメッセージだと思った。

その日の夜、家族でご飯を食べに行った。いつもは助手席に乗るが、あえて後部座席に座ってみた。後部座席の眺めは格別良かった。

新刊のご案内

「医療保障ガイド」改訂版ができました！

「医療保障ガイド」は、病気やケガで入院や手術をした場合の医療費の自己負担の仕組みや、生命保険会社が扱う医療関係の生命保険商品の内容などを、図表や具体例を用いてわかりやすく解説しています。

今回の改訂では、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、給付金・保険金支払いについて生命保険会社が講じた特別措置をまとめました。また、入院日数が短期化する傾向や最近の治療内容・診療報酬点数をもとに、事例を最新化しました。

B5判・52ページ（オールカラー）1部200円（税込価格・送料別）
お申込は（公財）生命保険文化センターホームページ
（<https://www.jili.or.jp/>）でどうぞ。

* * *

タイムリー、そして役立つ情報が満載！ メールマガジンのご登録をぜひどうぞ

（公財）生命保険文化センターでは毎月数回、社会保障制度の動向や税制改正など役立つ情報をメールマガジンにて無料でお届けしています。

登録はホームページ上のバナーから簡単にできます。また、スマートフォンからはQRコードの利用が便利ですよ。



毎月2回 メールマガジン 登録受付

社会保険

QA

第47回

マイナンバーカードと健康保険証

までどおり保険証の提示による受診も可能です。

事前の手続きが必要

3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりますが、いくつかの点に注意が必要です。まず、自動的に保険証の機能が付加されるわけではなく、事前の手続きが必要ということです。マイナポータルのサイトで健康保険証として利用できるように登録して、はじめて保険証のかわりに利用できるようになります。

また、すべての医療機関や薬局でマイナンバーカードが使えるようになるわけではありません。政府は3月時点でマイナンバーカードが利用できる医療機関等の割合について、6割の目標を設定しています。逆にいうと少なくとも4割は利用できないということになります。

ところで、そもそも健康保険証は何のためにあるのでしょうか。身分証明書と

Q

3月から、マイナンバーカードが健康保険証のかわりに利用できるようになるというニュースをみました。

まだマイナンバーカードを作っていないのですが、マイナンバーカードがないと診察を受けられなくなるのでしょうか。既存の保険証は使えなくなってしまうのですか。

A

健康保険証が使えなくなるわけはありません。病院などでマイナンバーカードを提示すれば、保険証の提示は不要になるということであり、これ

Profile

武田祐介

社会保険労務士、
1級ファイナンシャル・プランニング技能士
ファイナンシャル・プランナーの教育



研修、教材作成、書籍編集の業務に長く従事し、2008年独立。武田祐介社会保険労務士事務所所長。生命保険各社で年金やFP受験対策の研修、セミナーの講師を務めている。

公式HP <https://www.officetakeda.jp/>

して利用されることもあります。本来は、医療機関等が個々の患者が加入している公的医療保険と患者個人を特定することを目的にしています。

私たちは病院で診療を受けた場合に、医療費のうち原則として3割の自己負担を支払いますが、残りの7割は病院が各公的医療保険の保険者に請求します（実際には個別に請求するのではなく、社会保険診療報酬支払基金、国民健康保険団体連合会を通じて請求します）。そのためには、その患者がどの公的医療保険に入っているのか（A健康保険組合なのかB健康保険組合なのか、それとも協会けんぽなのか、また国民健康保険の場合

桐生純子の愛され力

コミュニケーション術

Vol.107

～素敵な人になるヒント～

画面越しのコミュニケーション

昨年から急加速したオンライン化ですが、既に仕事でもプライベートでも「日常」になりつつありますね。これからは、この新しいコミュニケーション文化をどのように充実させていくかが課題かもしれません。ある会合の参加者にオンラインコミュニケーションにおける不安を訊ねたところ「相手にきちんと伝わっているか、理解があっているか不安」が一番多いことがわかりました。そこで今回は、画面越しのコミュニケーションを取る時に意識していると良い3つのポイントをお話ししましょう。画面では①リアクションをいつもの3倍大きくしよう、②数字などは相手がわかるように手で表したり紙に書いて示そう、③表情筋を思いきり使って笑顔で話そう いかがですか。コミュニケーションはオンラインでもリアルで会っていても、お互いが「わかりあいたい」という気持ちを持っていることが基本になります。次回は好感度が上がる画面の作り方をお伝えしますね♥



Profile

桐生純子

(株) Feel Communication 代表取締役
(コミュニケーションクリエーター)

富士銀行勤務を経て、米国プログラムの研修会社で教育トレーナーを経験の後、人材育成の会社を設立。国際イメージコンサルタントとして日本では数少ないヒューマンスキル分野で20年のエキスパート。年間の講演・研修は200本を超える。スキルにとどまらない「気づき」を与える話は「心に響く」「楽しく具体的にわかりやすい」と業種を超えて大好評。日経BP コラムニスト、2児の母。
コミュニケーショントレーニングジム→<https://kiriyujunko.com/>



限度額適用認定証が不要に

健康保険証には、「保険者名称」と「保険者番号」が記載されています(通常カードの下部に書かれています)。すべての保険者に番号が割り振られていて、個々の患者がどの公的医療保険の加入者であ

合は、どの自治体の国保なのか)を知る必要があります、それを健康保険証で確認しているのです。

るかわかるようになっていきます。さらに、カードの上部には「記号」「番号」が記載されています。「記号」というのも実際には番号なのですが)は、健康保険組合の場合は組合ごとに、協会けんぽの場合は年金事務所の管轄ごとに、国民健康保険の場合は自治体ごとに割り振られています。「番号」は個々の加入者に割り振られている番号です。これらにより、医療機関は個々の患者を特定することができ、これらの情報をもとに7割

分の診療報酬を請求しているのです。マイナンバーカードが保険証として利用できるようになるということは、これらの情報をマイナンバーカードを通じて医療機関等が取得できるようになる、ということにほかなりません。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用することのメリットとして、高額医療費の現物給付を受けるための限度額適用認定証が不要になる、ということ

Profile

ごとう だいすけ 後藤 大輔さん

ソニー生命保険株式会社
鹿児島ライフプランナーセンター第2支社

1974年12月23日生まれ。鹿児島県鹿児島市出身。2007年8月募集人登録。シニアライフプランナー、役職は副部長。また、JAIFA本部理事（九州ブロック代表）、鹿児島県協会会長職を含め8年間役員として活躍。MDRT3回、社内では社長賞3回。趣味：

DIY、カメラ、キャンプ、ギターの弾き語りなど多数。家族：妻と息子。血液型：B型。



心の かけはし

Vol.111

人との面談を

大切にしてきた今までから 新しい営業様式への転換で アプローチを広げる

アフターフォローの面談量は、自他共に認めるほど数多くこなす後藤大輔さん。会社の方針である『三年面談』を体現し、可能な方には年に1回くらいアフターフォローの電話や面談をされるように努めています。このコロナ禍で、面談方法に大きな変化が出ましたが軌道に乗ってきたそうです。

フルコミッションに 惹かれました

—— 転職されてご入社されているので
すね

後藤 前職は、置き薬や健康食品の販売をしていました。個人宅を回って営業をするという素地は前職で培われたものです。プライベートな縁でソニー生命の採用担当と知り合い、「入社しないか」と声をかけられました。分野は全く違うし、生命保険の営業は煙たがられるイメージが最初はありましたが、フルコミッションで全て自分次第、というところに惹かれて「チャレンジしてみよう」と思い、転

職を決めました。前職のルート営業と違い、やはり行き先が全くないというのは、最初のうちはとても苦労しました。しかし、今までご縁があった方々のおかげで、14年目を迎えることができます。

—— 前職でも実直に活動されてきたのでしょ

後藤 そういわれると少し恥ずかしいですが、そうかもしれませんね。実は、知人にアプローチするよりも前職の関係の方が契約が早く決まるということもありました。ルートが決まっている営業だったので、前職時代は、知人にはアプローチすることはありませんでしたから、む

しろ、仕事ぶりをみてくれている前職時代の関係者の方が、信頼がおけると判断してくださるのが早かったのかな、と今では思っています。

——働き始めた頃に印象に残っているご契約があるそうですね

後藤 そうなんです。入社直後にお申し込みをいただいた前職の先輩が契約後半年ほどで入院される、ということがありました。契約後あまりにも早い出来事だったので給付金のお支払いができないのではないかと、実はとても不安な気持ちで手続きをしたことが印象に残っています。まもなく入院給付金がお支払いされたときには、心底ほっとしました。また、先輩からも、「とても助かった、加入していなければ、借金をするところだった」とのお言葉をいただき、お役に立てて良かったなと思いました。この一件があったからこそ、自信をもって営業をしていけるという手ごたえになりましたね。転職後初めての給付金支払いということもあり、今でも鮮明に思い出しま

す。

——J A I F A 鹿児島県協会でも8年間幹事をされています

後藤 鹿児島県協会の会長を務め、現在は相談役をさせてもらっています。業界内の横のつながりは自分にとってとても貴重だと思っています。同じ生命保険営業でも、会社が変わえば商品はもちろん、販売方法まで全く異なるのが面白くて、とても勉強になります。たとえば、私は、貯蓄性の高い商品からアプローチしていくことが多いのですが、他社様では、保障の必要性を訴えることが得意な方もいらっしゃると思います。他社様のアプローチを学ばせてもらうことで、自分の営業スタイルにも幅が出るようになったと、考えています。J A I F Aでの交流はありがたいですし、皆さんにも積極的に参加していただきたいです。

『三年面談』を大切に



——得意なアプローチを教えてください

後藤 95%は個人保険と言っても過言ではないほど、個人のお客様が多いですね。ここ数年は、ご紹介と追加契約が非常に多くなっており、自分の業績の大半を占めています。両方とも、日頃のアフターフォローの上に成り立っていると考えています。自分のことを思い出してもらい、少しでも連絡を取れるように心がけています。ありがたいことに、契約者、被保険者数で1000名以上の方を担当させていただいております。年末には、カレンダーをなるべく手渡しできるように心がけています。また、会社で『三年面談』という活動を推奨しています。その名の通り、「ご契約をお預かりしてから、3年経っている方には連絡や面談をしよう」という活動です。個人的には、年に1度はおお客様とお話したいと考えており、それを目指しています。もちろん中には、頻繁な連絡を嫌がる方もいらっしゃいますので、お客様によつては、連絡や面談の間隔をあけるように工夫はしています。

—— ご契約確認の面談を取り付けるための話法はありますか？

後藤 一番お客様にすんなりと受け入れられるのが、『生命保険の健康診断』とか『生命保険の車検』というキーワードでしょうか。保障が今のライフスタイルに適合するように、定期的にチェックしましょうとつなげるとイメージがしやすいようです。

—— 1週間の面談数はどのくらいになるのでしょうか？

後藤 手帳のスケジュールは埋めておきたいという目標を持っているので、週に10面談前後は心がけています。自分にとっての『面談』は、テーブルについてじっくりお話をさせてもらう、という定義です。だいたい1時間半くらいとってゆったりとお話できるようにしています。

最後にお会いしてから数年経つと、不思議とおお客様の状況は変わっているものだな、と実感しています。ご結婚された、お引越しされた、お子さんが生ま

れた…など、大きな事から小さな事まで様々な変化にあわせた商品を、提案させていただきます。たとえば、お子様が生まれたら、追加に死亡保障をというイメージです。それは、他社の皆様もされていることだと思います。ご契約をいただいているお客様にフォローを通じて、時折、保険のことに意識を向けてもらうように働きかけるとするのはとても大切だと思うのです。

—— ご紹介のコツなどありましたら教えてください

後藤 紹介についても苦勞した部分です。現在も苦勞しています。やみくもに「紹介してください」と言って、紹介を仮に取り付けたとしても、紹介する方もされる方も難しいということがしばらく続きました。そこで一度、目の前のお客様に集中してみよう、と心を新たにしました。とにかく、お客様に商品の良さや、提案をととも良いものだ、と感じていただくことを最優先にしたのです。そして、十分に良さが伝わったと感じた

ときに、「少しでも良いので、今お話した内容をお知り合いの方に伝えてください」とお願いするようになったのです。そうすると、何かしらは相手に伝えてくださいますし、詳しくは後藤に聞いてくれ、という話になることもありま

す。そうしますと、最初からテーブルについて面談できる、という形で、ご紹介につながります。当然、ご成約までの時間も短縮されるようになります。ご紹介での成果が得やすくなったのです。

オンライン面談で 大きく変わった活動スタイル



—— コロナ禍での影響はどうでしょうか？

後藤 大きく変わりました。といっても、自分にとっては、良くなった、と今のところは、前向きにとらえています。ソニー生命では、リモート面談が主流になりました。一つ目の理由としては、先方宅まで出向かなくてもよくなった分、交通費や移動

時間が節約できます。特に鹿児島は離島もありますので、出向くとなると一日がかり、ということもあるのです。契約につながればいいのですが、徒労に終わった場合、残念な気持ちが大きくなることもあります。オンラインだったらそういうこともありません。効率的に予定を詰め込むこともできます。おかげさまで、

商圏がより広がりました。二つ目は、アポイントがより取りやすくなった、ということ。鹿児島も、来客をもてなす風土が残っています。お伺いするとなれば、部屋の掃除をしなければ、という気持ちがお客様の中にあるのでしょうか、身構えられているな、ということに気づくこともありました。それがオンラインに変わると、先方もさほど準備をしなくても手軽に目的の話だけができるので、アポイントが取れる確率が上がったようにおもいます。

—— 若い方は取り組みやすいと思うのですが、ご年配の方は難しいのでは？

後藤 そうですね、自分もその点は懸念

していましたが、家族のサポートを借りてどうにか面談できるような体制に作ってくださる方もおられます。先日も離島にお住まいの方が、息子さんの力を借りてどうにか面談をしてくださいました。ご家族のご協力は必要ですが、急速にオンライン化が進んだので、浸透率は高く違和感が少ないように思います。

—— 面談できなくてデメリットに感じることはありませんか？

後藤 直接面談ができないのは少し寂しいです。お客様の表情の変化を見ながら、やり取りをしていく事が楽しいのです。オンラインになるとどうしても表情が読み取りづらくなりますし、思ったことが少し伝わりづらい感じがするのは確かです。

でも、面談効率は上がっていますので、オンライン面談のメリットを最大限に活かしつつ、また、直接面談も状況判断しながら増やしていきたいと思っています。

応援メッセージ

『ひとなつっこい』という言葉は、人の懐と書きますが、文字通り、懐に飛び込むのがとても上手な印象の後藤さん。1時間ほどの取材と何回かのメールのやり取りから、どんな方にも丁寧に誠実に対応されている姿を垣間見ることができました。

ここ数年は紹介と追加契約がメインになっている、というのもうなずけます。職場の雰囲気も良くて、JAIFAの活動も積極的に取り組み、プライベートも多趣味で充実しているという後藤さん。自分の環境は自分次第で良くも悪くもなるということを見事に体现されており勉強になりました！

Interviewer

かけひ

掛飛 まどか

慶應義塾大学文学部卒業後、大手生命保険会社のFP専門職として営業職員の活動をサポート。退社後、生損保の販促ツールやデータ集の制作、執筆などの業務に携わったのち、2007年より

独立。保険分野にとどまらない執筆活動、親子や女性向けのイベントの企画運営、発酵研究など、『人をつなぐ』というコンセプトで活動中。



安心・便利に活用しよう！ マイナンバーカードを持つ



著者プロフィール

としま
豊島 オリカ

ライター・記者。10年以上の事務職経験と持ち前の探究心を活かし、2016年フリーライターとして独立。ライフハック、専門家インタビューなど「暮らしを前向きにする情報」を幅広く発信している。【ブログ】https://note.com/orika_to



マイナンバーカードの普及について、これまでも政府はデジタル・ガバメント閣僚会議（2020年6月4日）で決定された「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」に基づき、各業所管官庁から関係業界団体等に対して、マイナポイント事業による消費活性化策やマイナンバーカードの健康保険証利用（2021年3月から開始予定）を念頭に、マイナンバーカードの積極的な取得と利活用の促進を呼びかけてきました。今般、菅内閣総理大臣の所信表明演説において

渡ることを目指していく旨の発言があったところであり、さらなる普及拡大に向け、あらためて取組みを進めています。

マイナンバーで申請がより便利に

マイナンバー制度の導入により、行政に関するさまざまな手続きが、より正確かつスムーズに行えるようになりました。たとえば私たちが福祉サービスや社会保険料の減免などを受ける際、各自治体や関連団体は、それぞれの機関がバラバラに管理しているデータを繋ぎ合わせ、「同一人物のものである」と確認した上で審査を行う必要があります。こうした機関をまたぐデータの確認は、公正なサービス提供のために必須の手順ではあるものの、大きな手間と時間がかかっていました。しかし「マイナンバー」という共通の番号を導入したことで、本人確認に費やす時間のロスが大幅に減り、正確かつ迅速な手続きが可能になったのです。これは、行政はもちろん、国民にとつ

ても大きなメリットといえます。

そんなマイナンバー制度をさらに便利にしてくれるツールが、「マイナンバーカード（個人番号カード）」です。マイナンバーカードは、ICチップが搭載された顔写真付きのプラスチックカードで、身分証明書としても普及が進んでいます。

ICチップに記録されているのは、券面記載事項（マイナンバー、氏名、住所、生年月日、性別、本人の写真など）と本人確認に必要な電子証明書情報など、必要最低限の事項のみ。税や年金といったプライバシーに深く関わる個人情報は一切記録されておらず、提示しただけでそれらが漏洩する心配はありません。

マイナンバーカードは、役所での手続きにはもちろん、次のようなシーンにも活用できます。

●身分証明書として

携帯電話の契約時、住宅ローンや口座開設の申請時、各種の会員登録時、ライブ会場への入場時などに、身分証明書として使用できます。また、社員証として

の活用も増えています。

●コンビニで各種証明書を取得

住民票の写しや課税証明書などを、コンビニで簡単に取得できます。

●税務署に行かずに確定申告

オンラインシステム(e-Tax)を使って自宅で確定申告を完結できるため、税務署に足を運ぶ必要がありません(初回登録時は除きます)。また2019年分より、マイナンバーカードの読み取り機能を用いたスマホでの所得税申告も可能になりました。

●各種行政手続きがスムーズに

子育てをはじめとするさまざまな行政手続きを行う際、マイナンバーカードを用いれば、申請がより便利にスムーズになります。ほかに、健康保険証としての利用(2021年3月から運用開始予定)、運転免許証との一体化(2024年度末までの実現を目標として計画中)、ハローワークとの連携、納税手続きの簡便化、民間企業によるポイントカードとしての活用など、今後も便利な機能が続々追加されていく予定です。

気になる安全対策は？
紛失したらどうすればいい？

2
3

1枚でさまざまな用途に使える、マイナンバーカード。しかし、便利なだけに安全性も気になるところです。

とくに懸念の声が多いのは、「個人情報」の漏洩と「なりすましなどの悪用行為」。マイナンバーカードには、これらを予防する対策もきちんと講じられています。

●「個人情報の漏洩」を防ぐ対策

マイナンバーカードのICチップから「マイナンバーそのもの」を読み取ることはできません。また前述のとおり、税や年金に関わることなどプライバシー性の高い個人情報、ICチップには一切記録されていません。マイナンバーカードを使っているのは、あくまでも本人確認のみ。個人情報取得するためには、従来どおり許可を得て、各機関のデータにアクセスする必要があります。

●「なりすましなどの悪用行為」を防ぐ対策

団体や企業が個人にマイナンバーの提供を求める際は、なりすまし行為を防ぐため、身元確認も同時に行うことが義務付けられています。さらに、マイナンバーを不正に取得・利用した場合、実刑や罰金など厳しい罰則が課せられる等、法律面・システム面の両方から、個人情報を守る措置が随時講じられています。

ちなみに、万が一「マイナンバーカードを紛失してしまった」というときは、個人番号カードコールセンターに電話し、一時的に利用を停止してからカードの再発行を申請しましょう。

生活をより便利にしてくれるマイナンバーカード、上手に活用していきたいですね。

■首相官邸 HP より

「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/it2/kettei/pdf/dgov_mynumber190604.pdf

※詳しくは首相官邸のホームページを参照ください。



思わず伝えたくなる!

お金 にまつわる エトセトラ

第119回

宝くじの当せん金に 税金がかかる ケースとは?



たとえば、10億円の当せん金を受け取った人が、自分の親に1億円プレゼントしたとします。この場合の贈与税は、(1億円ー基礎控除110万円)×税率55%ー控除額400万円≒約5040万円となり、贈与税だけで半分以上徴収されてしまうことになります。

なお、宝くじを共同購入した場合、当せん金を受け取る際にメンバー全員分の「当せん証明書」を発行すると、贈与税はかかりません。しかし、代表者が受け取った後から分配すると贈与税の対象になるため、注意が必要です。

また、当せんした人が亡くなり、当せん金を相続人で分配する場合には、相続税の対象にもなります。税額は遺された財産や相続人の人数などで異なりますが、高額となる場合もあります。

いざ宝くじに当たったら、舞い上がって税金のことを考えず行動してしまうかもしれません。結果を待つ間は、当せんを祈りつつ、その後のシミュレーションをしてみるのはいかがでしょうか。

当せんした本人以外への
分配に注意!



誰もが一度は一攫千金を夢見る宝くじ。近年は当せん金額もアップしています。2020年の年末ジャンボ宝くじは、1等前後賞合わせて10億円でした。サッカーの試合結果をランダムで当てるMEGABIGは、キャリーオーバー発生時で1等最高12億円です。

宝くじの当せん金が非課税であることは、ご存じの方も多いでしょう。そもそも宝くじの収益は、およそ4割が都道府

県と20の政令指定都市に納められ、公共事業等に利用されています。「当せん金付証券法」の第13条にも「当せん金付証券の当せん金品については、所得税を課さない」とあります。

しかし、これはあくまで当せんした本人が受け取るときだけです。当せん金を親族や友人などに分配すると、贈与税がかかる場合があります。贈与税には、暦年課税の基礎控除といって、原則として年110万円までの贈与であれば課税されない制度がありますが、それを超えると課税対象になります。