



Irodori Biyori 彩り日和

人生を彩る、暮らしとお金の情報メディア

Vol.3
2023 EARLY SPRING

特集

「人生100年時代」に備えた資産形成って？

iDeCo・つみたてNISAの制度を徹底比較！

生活習慣病予防にも！

チェアヨガで体と心を健康に



親子でチャレンジ！金融クイズ

親子で学ぼう！“保険”の歴史って知ってる？

さまざまなものにかかる「税金」についてご紹介！



Irodori Biyori

【イロドリビヨリ】

Vol.3 2023 EARLY SPRING

INDEX

- 04 ----- 特集
「人生100年時代」に備えた資産形成って？
iDeCo・つみたてNISAの制度を徹底比較！
- 08 ----- 親子でチャレンジ！金融クイズ
- 09 ----- GOESWELL 通信
- 10 ----- 親子で学ぼう！“保険”の歴史って知ってる？
- 11 ----- さまざまなものにかかる「税金」についてご紹介！
- 12 ----- 生活習慣病予防にも！
チェアヨガで体と心を健康に
- 15 ----- 編集後記



Irodori Biyori

【彩り日和】

2

公的年金※でいくらもらえるの？

※年金額は、年金改定率の改訂により変動します

令和4年度の年金受給額は、40年保険料を納めた場合、国民年金は1人月額6万4,816円、厚生年金は夫婦で21万9,593円です。65歳で退職後、100歳まで年金額が変わらないと仮定した場合の夫婦2人世帯の年金収入は、国民年金が約5,444万円、厚生年金が約9,222万円となります。下記の計算式のとおり、公的年金の支給額を支出額が上回ることが予想されるため、早いうちから資産形成をしておくことが大切です。

■夫婦2人世帯の場合

総収入 総支出 不足額

【国民年金】 5,444万円 - 1億303万円 = 4,859万円

【厚生年金】 9,222万円 - 1億303万円 = 1,081万円

出典：厚生労働省「令和4年度の年金改定について」

<https://www.mhlw.go.jp/content/12502000/000725140.pdf>

■国民年金・厚生年金の受給年額の目安

【国民年金】

保険料納付済期間	10年(120月)	20年(240月)	30年(360月)	40年(480月)
受給年額	19万4,450円	38万8,900円	58万3,350円	77万7,800円

★国民年金は生涯受け取ることができる終身年金です。

【厚生年金】

加入期間	10年(120月)	20年(240月)	30年(360月)	40年(480月)
標準月額報酬	20万円	13万1,544円	26万3,088円	39万4,632円
	30万円	19万7,316円	39万4,632円	59万1,948円
	40万円	26万9,665円	53万9,330円	78万9,264円
	50万円	32万8,860円	65万7,720円	98万6,580円

★厚生年金に加入している人は国民年金からも年金を受け取ることができます。

※年金額の計算式(令和4年4月時点)

【国民年金】777,800円(老齢基礎年金満額)×保険料納付済月数÷480 ※免除期間はないものと仮定

出典：日本年金機構「老齢基礎年金の受給要件・支給開始時期・年金額」

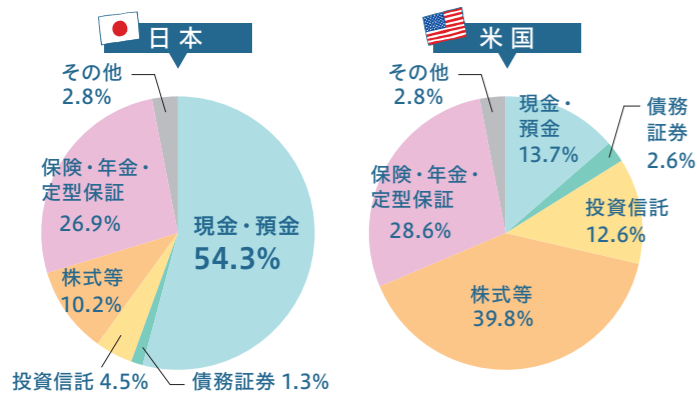
<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/jukyu-yoken/20150401-02.html>

【厚生年金】平均標準報酬額×5.481/1000×平成15年4月以降の加入期間の月数 ※経過的加算、加給年金額はないものと仮定

出典：日本年金機構「老齢厚生年金の受給要件・支給開始時期・年金額」

<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/roureinenkin/jukyu-yoken/20140421-01.html#cms05>

■資産構成の内訳



出典：日本銀行調査統計局「資金循環の日本概況」家計の金融資産構成
<https://www.boj.or.jp/statistics/sj/sjhiq.pdf>

3

預貯金だけで安心しちゃいけないの？

日本の金融資産における構成比率は「現金・預金」が54.3%と、米国に比べ大きく偏っています。預貯金は流動性が高く、1,000万円まで元本が保証されているので安心というイメージがありますが、普通預金の平均年利率は0.001%*と超低金利で収益性を見込むことが難しい上、昨年から記録的な円安やインフレにより実質的な価値が減少するリスクがあります。

*出典：日本銀行金融機構局「預金種類別店頭表示金利の平均年利率等について」普通預金の平均年利率(店頭表示日2022年3月28日)より
<https://www.boj.or.jp/statistics/dl/depo/tento/te220330.pdf>

iDeCoとは？

自分が拠出した掛金を、自分で運用し、資産を形成する私的な年金です。原則60歳まで引き出すことはできませんが、掛金、運用益、そして給付を受け取る際に、税制上の優遇措置が講じられています。

つみたてNISAとは？

少額からの長期・積立・分散投資を支援するための非課税制度です。投資対象は金融庁の条件を満たした投資信託のみで、毎年40万円まで購入することができ、最長20年間非課税で保有することができます*。

出典：金融庁「つみたてNISAの概要」

<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/about/tsumitate/overview/index.html>

*2024年以降は制度の内容が拡充・恒久化される予定です。

4

iDeCoとつみたてNISAはなぜオススメなの？

将来のライフイベントや老後の生活に備えるためには、効率よくお金を増やすことが重要です。iDeCoやつみたてNISAは、税制面での優遇があり投資初心者でも始めやすいといったメリットがあります。さらに、2024年からNISA制度の拡充・恒久化が予定されており、投資枠の拡大や運用期間制限の撤廃など、さらにメリットが大きい制度に生まれ変わります。

特集

「人生100年時代」に備えた資産形成って？



iDeCo・つみたてNISAの制度を徹底比較!



人生100年時代。一時期大きな話題となった「老後2,000万円問題」や、岸田政権の「資産所得倍増計画」などにより、投資による資産形成に大きな関心が集まっています。資産形成にぜひ活用したい「iDeCo」と「つみたてNISA」の制度について、皆さんのギモンにわかりやすくお答えします。



■老後に必要な資金の目安(2021年消費支出と内訳)

費目	65~74歳	75歳以上
[消費支出]	227,585円	210,024円
食料	68,901円	65,298円
住居	16,185円	15,778円
光熱・水道	21,008円	20,351円
家具・家事用品	10,348円	9,334円
被服及び履物	4,920円	4,281円
保健医療	15,635円	15,105円
交通・通信	26,521円	21,158円
教育	277円	178円
教養娯楽	19,587円	17,135円
その他の消費支出	44,202円	41,405円
[非消費支出]	32,661円	29,367円
[支出計]	260,246円	239,391円

出典：政府統計の総合窓口(e-Stat) (<https://www.e-stat.go.jp/>)

「家計調査/家計収支編 二人以上の世帯(2021年)」における「世帯主の年齢階級別1世帯あたり1か月間の収入と支出」(総務省)を加工して作成

1

そもそも、資産形成ってホントに必要なもの？

最近「人生100年時代」という言葉をよく見聞きするようになりました。厚生労働省によると、2021年の日本の男性の平均寿命は81.47歳、女性の平均寿命は87.57歳となっており、2065年には男性84.95歳、女性91.35歳と、女性は90歳を超える*と見込まれています。

総務省の「家計調査報告(2021年)」によると、2人以上の世帯における1ヵ月あたりの消費支出平均額は、65~74歳の世帯で26万246円、75歳以上の世帯で23万9,391円となっています。つまり、65歳で退職し100歳まで生きるとすると、65歳からの10年間で約3,120万円、75歳からの25年間で約7,200万円、合計約1億303万円の支出になることが予測できます。

今後、長い人生をより充実したものにしていくためには、しっかりとライフプランを立て、十分な資産を準備しておく必要があるのです。

*出典：内閣府「令和4年版高齢社会白書」

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf

ここが大切!

4つのPoint

Point 1 利用目的

iDeCoとつみたてNISAは、そもそも利用目的が異なります。iDeCoとは、国民年金や厚生年金などの公的年金に上乗せされる、老後資金づくりを目的とする年金制度のひとつです。60歳まで引き出しができないのもそのためです。



一方つみたてNISAは、投資の未経験者・初心者をサポートするために導入された非課税制度で、少額からの長期・積立・分散投資を支援するものです。自由に資金を引き出すことができるので、老後資金以外にも教育費や車・住宅購入費などのために積み立てるのも良いでしょう。



自由に資金を引き出すことができるので、老後資金以外にも教育費や車・住宅購入費などのために積み立てるのも良いでしょう。

Point 3 投資できる商品

iDeCoで投資できる商品は、元本保証型の定期預金・保険商品と、価格変動型の投資信託があります。価格変動型は、運用次第で大きく資産を増やせる可能性がありますが、元本割れのリスクもあります。

一方、つみたてNISAの対象商品は、低コストで長期安定運用にふさわしいと金融庁が定めた投資信託とETF（上場投資信託）です。投資に自信がない人などは、iDeCoの元本保証型の商品を選択すると良いでしょう。

※NISAやつみたてNISAは、売買損失が発生しても、他の課税口座の利益との損益通算や、損失の繰越控除（3年間）ができません。

Point 2 税金の優遇措置

通常、投資信託で運用益が出た場合には20.315%の税金が課せられますが、iDeCoとつみたてNISAは運用益の全額が非課税となります。さらにiDeCoについては、さらに掛金の拠出時・受取時にも税制優遇を受けられるので、優遇が運用時のみのつみたてNISAよりも節税効果が大きくなります。

■iDeCoの節税メリット

拠出時	運用時	受取時
掛金は全額所得控除	利息・運用益は非課税	給付の種類により非課税・控除

Point 4 手数料

iDeCoとつみたてNISAの手数料を比較すると、どちらも毎月信託報酬がかかりますが、iDeCoはさらに、加入時の初期費用（2,829円）、口座管理手数料（月額最低171円～）、受取時手数料（都度440円）がかかります。税制優遇ではiDeCoの方が有利ですが、手数料ではつみたてNISAの方が有利です。

なお、iDeCoの口座管理手数料は金融機関により大きく異なり、仮に171円と490円の手数料では1年で3,828円、30年でなんと11万4,840円もの差が生まれます。少しでも手数料の安い金融機関を選んで賢くお金を運用しましょう。

iDeCoとつみたてNISA

どこが違うの？

どちらも毎月お金を積み立てるという点では同じですが、加入条件や税制優遇の内容、運用商品など、さまざまな違いがあります。税制上のメリットを受けながら効率よく資産形成しましょう。



iDeCoとつみたてNISAの違い

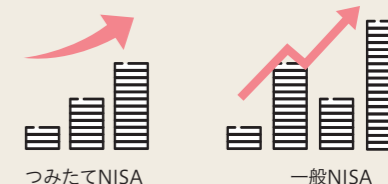
	iDeCo	つみたてNISA
利用できる人	20歳以上65歳未満	18歳以上
年間拠出額 (毎月の積立額)	14.4万円～81.6万円 (月額：5,000円～68,000円) ※働き方などにより異なります	40万円 (月額：100円～33,333円) ※2024年からは年間拠出額は120万円になる予定
税制メリット	・掛金が全額所得控除 (所得税・住民税の負担軽減) ・小規模企業共済と併用可 ・受け取るまで運用益が非課税 ・受給時の退職所得控除等	運用益が非課税 非課税期間は20年間（2024年まで） ※2024年からは無期限になる予定
投資可能商品	投資信託・保険商品・定期預金 公社債・預貯金など	金融庁が定めた条件を満たす 投資信託
払出し	原則60歳まで不可	いつでも可能
手数料	加入時・移換時手数料（1回のみ）：2,829円 加入者手数料（毎月）：171円～ 国民年金基金連合会105円+資産管理手数料(信託銀行) 66円+口座管理手数料(金融機関ごとに異なる。0円から540円程度) 給付事務手数料（給付1回ごと）：440円	信託報酬のみ (金融機関により異なる)
口座の併用	一般NISAまたはつみたてNISAと併用可能	一般NISAと併用不可
向いている人	・老後資金を貯めたい人 ・60歳まで資金に余裕がある人	・余剰資金があり、長期的に運用したい人 ・教育費など老後資金以外の資金を貯めたい人

一般NISAとは？



一般NISAもつみたてNISAも、対象期間内における運用益が非課税になるという点では同じです。一般NISAは、つみたてNISAに比べ年間拠出額が120万円と大きくなる一方、非課税期間は5年と短くなるため、短い期間で利益を上げるための知識や経験が必要になります。
※2024年以降は制度の内容が拡充・恒久化される予定です。

運用イメージ



ここに注意!

元本割れのリスクあり

iDeCoもつみたてNISAも投資信託であるという点は同じ。投資信託は価格変動を伴うため、相場が下落すれば投資金額を下回る「元本割れ」のリスクがあります。



金融機関選びが大切!

つみたてNISAは取り扱う金融機関が多いので、普段から利用している金融機関からスタートするのがおすすめ。金融機関は1年ごとに変更できます。一方、iDeCoは金融機関ごとに手数料や取扱商品が異なる上、金融機関を変更するには手続きが煩雑なので、最初の金融機関選びは慎重に。

金融機関はネット型orリアル店舗?

ネット型の金融機関は、取扱商品や情報は豊富ですが、商品選びなどのサポートを受けることはできません。金融知識が豊富な人やコストを抑えたい人は、ネット型がおすすめです。一方、リアル店舗型の金融機関は、対面で細かく相談できるのがメリット。商品選びが不安な人や、銀行などに信頼のおける担当者がある人は、リアル店舗型を選びましょう。

GOESWELL



GOESWELL PLUS+ 開発担当者インタビュー

GOESWELL PLUS+とは？

GOESWELL PLUS+ は優待サービス、付帯補償を受けられる点が特徴の会員サービスです。今回は、GOESWELL PLUS+ 開発担当者におすすめの優待サービスや今後の展望を教えてくださいました。

「案内しています！」
保険見直し本舗の店頭でも

<p>1</p> <p>優待サービス</p> <p>最大 80%OFF</p> <p>家族との外食や旅行のホテル代など</p>	<p>2</p> <p>モバイル端末補償 (通信端末修理費用保険)</p> <p>補償</p> <p>年間5万円まで</p> <p>支払い回数は年間2回まで</p> <p>スマホはもちろんPCやゲーム機も家族の分まで</p>	<p>3</p> <p>サイクル補償</p> <p>補償</p> <p>1億円まで</p> <p>相手に対してケガなどをさせて賠償責任が生じた場合に</p>
---	--	--



GOESWELL PLUS+開発担当の藤澤(左)とインタビューの山田編集委員

保険やお金を身近に感じていただくために

GOESWELL PLUS+はどのように誕生したのでしょうか。

まず、無料の保険管理アプリGOESWELLがあり、GOESWELL PLUS+はその延長線上のサービスです。

ユーザーの大半は保険に加入しているわけですが、基本的に保険は、突然の事故や病気等の非日常における状況化で活躍する商品だと思っています。そこで、当社の理念でもある、「保険選びをもっと自由に。お金をもっと身近に。」に基づいた存在になるためには、日常生活を豊かにできるようなサービスが良いだろうと考え、保険管理アプリと関連性を持たせつつ、もっと身近に使ってもらえるサービスとして開発しました。

おすすめの優待サービスについて教えてください。

普段から使える飲食系、映画館の優待はもちろんですが、スーツや眼鏡屋さんの優待は、珍しいと思うので特におすすめです。また、お中元やお歳暮の優待とかも人気ですね。知る人ぞ知るという優待なので。(笑)

藤澤さんはどういったサービスをよく使われているんですか？

ファミレスの優待と、家族でお出かけする時に毎回使っているレンタカーの優待ですね。たまに父とゴルフをするのですが、レンタカーを借りるので重宝しています。

— どういう方に使ってもらいたいですか？

20代~30代のファミリーでよくお買い物や旅行に行く方にはもちろん、40代~50代で未成年のお子様がいいらっしゃる方には特に使ってもらいたと思っています。お子様も中学~高校生まで成長し、何かと日々の生活にもお金が掛かってくる年代ですし、個人的にGOESWELL PLUS+の会員特典で付いてくるモバイル端末補償を推しているのもあるので。今後のアップデートで、その年代の方々にとって気に入っていただけるようなサービスを追加していきたいと考えています。

— 特典もついてくると聞きましたが…

GOESWELL PLUS+の会員になるとモバイル端末補償とサイクル補償という2つの補償特典が付いてきます。

モバイル端末補償はスマートフォンだけでなく、タブレット、ノートPC、ゲーム機といった幅広い補償範囲と、自分が所有しているデバイス以外にも家族が所有しているデバイスも補償される点が特徴です。今はお子様もスマホを持っている家庭は多いですし、修理費用も高いので、役に立つと思います。

サイクル補償は、個人賠償責任特約が家族も対象となっているので、世帯で自転車を使う機会が多い家庭には検討していただきたいですね。



今後も日常生活を楽しく豊かに

— 今後の展望、目標は？

優待サービスを今よりさらに利用いただくことです。それだけ家計を助け、経済の活性化にも貢献したことになりますから。

また、そういう観点では地方活性化にも貢献できるサービスだと思っているので、地域や年代等のユーザー属性に合わせた形で優待サービスページをカスタマイズできるようにもしていきたいと思っています。

— 最後に読者の方へメッセージをお願いします。

GOESWELL PLUS+に少しでも興味を持っていただければ大変嬉しいです。リリース以降、実施している初月無料キャンペーンは現在も継続中ですので、ぜひお試しでも構いませんので使ってみてください。

▼アプリのダウンロードはこちらから

ご利用ステップ

STEP 01

便利な保険管理アプリ「GOESWELL」をダウンロードして&会員登録！

APP Storeからダウンロード

Google Playからダウンロード

STEP 02

アプリを開き

GOESWELL PLUS+を申し込む

をタップ！

必要事項を入力してください。

STEP 03

GOESWELL PLUS+を使う

をタップ！

即日ご利用いただけます。

クイズで学ぼう！

豆知識

金融クイズ！

Q1

2024年に1万円札の肖像画の人物が変わります。誰でしょう？

① 渋沢栄一
② 北里柴三郎
③ 岩倉具視

親子でチャレンジ！

Q2

円安は、どっち？

① 1ドルが100円から120円になること
② 1ドルが100円から80円になること

Q3

つみたてNISAは最低いくらから始められる？

① 100円から
② 1,000円から
③ 10,000円から

※金融機関によって異なります

金融クイズで一緒に学びましょう！

Q4

消費税(付加価値税)が一番高い国は？

① ギリシャ
② ハンガリー
③ スウェーデン

Q5

ふるさと納税は年収いくらからできる？

① 年収103万円から
② 年収110万円から
③ 年収150万円から

資産形成・税・経済のこと…
どれくらい知っている？

Q6

税金の使い道のうち、一番多いものは？

① 公共事業関係費 (道路や橋などの整備のためのお金)
② 教育及び科学技術振興費 (教育や科学を盛んにするためのお金)
③ 社会保障関係費 (私たちの健康や生活を守るためのお金)

答え Q1. ① Q2. ② Q3. ① Q4. ② Q5. ① Q6. ③

いかがでしたか？
保険やお金に関することって、結構複雑ですよね。このクイズが皆さんの役に立つと嬉しいです。そして消費税の高い国・ハンガリーにはユニークな税が存在しているんです。詳細は解説ページへ★ぜひご家族でチェックしてみてください！

解説はこちらから！



“あの飲み物”を購入した時に納めたのは消費税だけではなかった!? さまざまなものにかかる「税金」についてご紹介!

日本にはいろいろな種類の税金がありますが、どのようなものがあるのでしょうか?
皆さんにとって身近な「消費税」のように、購入したもの・サービスにかかるもの他に、すでに購入した
ものに含まれているものもあります。今回は、さまざまな税金の種類についてご紹介!

税金の分類方法*

まず税金には、3通りの分類方法があります。

① どこに納めるか

国に納める税を「国税」、地方公共団体に納める税を「地方税」といい、地方税はさらに「道府県税」と「市町村税」に分けられます。

② 納め方

税を納める人と負担する人が同じ税金を「直接税」といい、税を納める人と負担する人が異なるものを「間接税」といいます。

③ 何に対して課税するか

所得税や法人税のように、個人や会社の所得に対して課税することを「所得課税」といいます。

また消費税や酒税、たばこ税など物品の消費やサービスの提供などに対して課税することを「消費課税」、相続税や固定資産税など資産などに対して課税することを「資産課税等」といいます。

	直接税	間接税
国 税	所得税、 法人税、相続税、 贈与税など	消費税、酒税、 たばこ税、関税など
道府 県税	道府県民税、 事業税、 自動車税など	地方消費税、 道府県たばこ税、 ゴルフ場利用税など
市町 村税	市町村民税、 固定資産税、 軽自動車税など	市町村たばこ税、 入湯税など

ここで Question!

温泉旅行へ行ったら どんな税がかかる?

あなたは家族で、温泉街へ車で旅行をすることにしました。
ばかばかの温泉に浸かったあとはキンキンに冷えたビールを
ごくり。宿のお土産屋さんで何点かお土産を購入。
とても楽しかった温泉旅行ですが、さてここまででどのような
税金を支払ったか、わかりますか?

Answer

車で移動……ガソリン税 約54円/L
温泉に入る……入湯税 1人あたり 150円/日
食事やビール……酒税(ビール税: 350mlあたり70円)
お土産購入……消費税

気づかいうちに、
いろいろな税金を支
払っていたんですね。

YouTubeショート
動画もあります★



さまざまな分類がある各種税金。国民には納税の義務が憲法で定められています。
納めた税金は公共サービス・公共施設の維持や運営に使用されており、そのおかげで
私たちは安心して豊かな生活を送ることができているのです。もし、税金が無くなったら…
交番や救急車が有料になってしまうかもしれません。とても大切なものだからこそ、国民
のためになる用途を検討していただきたいと思います。

今回のテーマはYouTubeでも
更にわかりやすく配信しています!
ぜひご覧ください。

保険見直し本舗

.CH



*出典: 国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/taxes/kids/hatten/page02.htm>



親子で学ぼう! “保険”の歴史って知ってる?

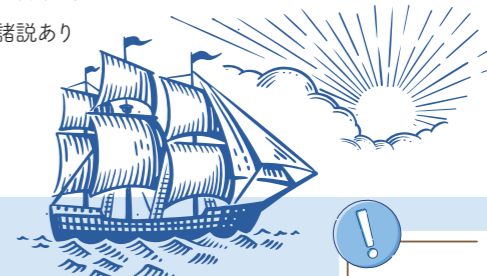


皆さんが、万が一に備えて加入する生命保険や損害保険。
これらの起源って、実はとんでもない古いです! ※諸説あり

「保険」っていつできたの?

◎はじまりは、古代オリエント時代!

- 紀元前3000年 交易の荷物に対する保険(今でいう貿易保険)としてスタート。
- 紀元前300年 荷物そのものに対する保険(今でいう海上保険)が地中海でスタート。
- 中世ヨーロッパ(16世紀) エリザベス1世がスペインの無敵艦隊を打破するために海賊を雇っていた。その海賊たちがケガや病気をしてしまった場合、“保険金”を支払うことを約束し、行動を促した。



「保険」というより「補償」
のなりたちに近いですね。
では、生命保険にはどのよう
な歴史があるのでしょうか?



生命保険のなりたち

◎原型は中世ヨーロッパ「ギルド」

「ギルド」とは、同業者の組合のこと。
組合員が仕事を失って収入が途絶えたときや亡く
なったときに、その遺族にお金を融通する仕組み。こ
の仕組みは市民にも浸透していきますが、掛け金は高
齢者であっても若年者であっても皆一定だったため、
不公平だ! という不満が発生してしまいます。

◎年代別の保険料を提唱したのは、あの天文学者

そこで、エドモンド・ハレー(1656年~1742年)が
統計に基づいた「生命表」を作成し、合理的に保険料
を計算した生命保険を設計します。これにより、世代間
の負担を公平にすることができました。



ハレー彗星を
発見した
人だよ!



日本ではどのような歴史を たどった?

◎損害保険の制度は古代から存在

奈良・平安時代の凶作の年に農作物を窮民に分け与
える「義倉」、室町時代以降に盛んになった「無尽」
「頼母子講」など、災害時にお互いに救済し合う制度が
損害保険にあたります。

◎日本で最初に生命保険の制度を紹介した人物は?

江戸時代に福沢諭吉が自身の著書で欧米の近代的
な保険制度を紹介。そこから私たちに馴染みのある
形に落ち着いたのは明治以降になります。



日本で初めて設立され
た生命保険会社は、
明治生命(現: 明治
安田生命)なんだ



「保険」(補償)の概念が紀元前からすでに存在していたとは驚きです。文明が発展し、他所の地域との交流が活発になっていくなかで、モノに対する補償も必要になったので
しょう。そして、生命保険の設計において現代でも使用される「生命表」。コンピューター
が存在しない時代において、統計を取ることがどれほど難しいものだったのか想像もつ
きませんが、エドモンド・ハレーのおかげで、保険の相互扶助が成り立っているのです。
なお、次のハレー彗星は2061年のようです。とても先ですが、観測できるよう、健康に
気を付けて過ごしたいですね。

今回のテーマはYouTubeでも
配信しています!
ぜひご覧ください。

保険見直し本舗

.CH



チェアヨガ
15分
メニュー

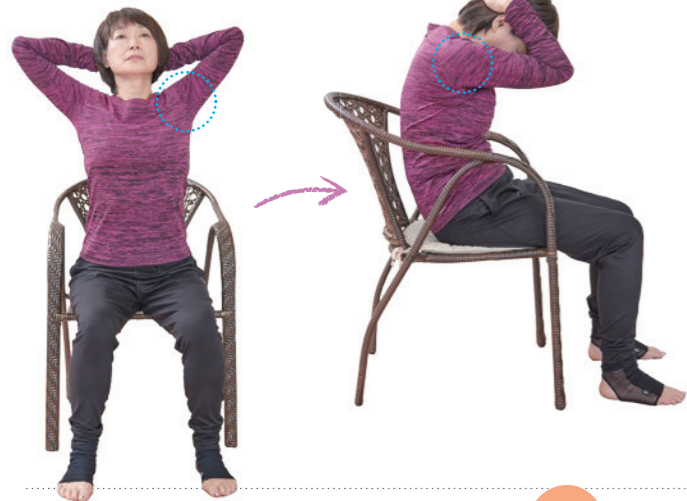
STEP.1 深呼吸 5回

- 1 息を吐ききる。
- 2 お腹を膨らませながら息を吸う。お腹が膨らんでいるか手を当てて確認。
- 3 背中を丸め、手でお腹を抑えながら息を吐ききる。



STEP.2 猫のポーズ 3回

- 1 手を頭の後ろで組む。
- 2 息を吸いながら胸を開く。
- 3 息を吐きながら背中を丸め、肘を閉じていく。
- 4 ②・③を繰り返す。肩甲骨を動かすことを意識して。
- 5 息を吸って体を起こしたら、手をほどいて膝の上にのせ大きく息を吐く。



STEP.3 脇腹のばしのポーズ 3回

- 1 手を頭の後ろで組む。
- 2 息を吸って胸を開き、息を吐きながら体を左に倒す。視線は右肘の先へ。
- 3 倒したまま2〜3回呼吸する。
- 4 息を吸いながら体を起こし、正面で手をほどいて大きく息を吐く。
- 5 反対も同様に。



STEP.4 ねじりのポーズ 3回

- 1 足を揃えて膝を閉じる。
 - 2 左手で背もたれ、またはひじ掛けをつかむ。
 - 3 右手を左膝の外側に添え、息を吐く。
 - 4 息を吸って背骨を伸ばし、吐きながらウエストからぐっとねじっていく。
 - 5 視線は遠くへ。この状態で3呼吸する。
 - 6 息を吸いながら正面に戻り、息を吐いてリラックスする。
- ※「ねじりのポーズ」は妊婦の方はお控えください。



STEP.5 瞑想

- 1 瞑想の準備に顔の表情を柔らかくする。
- 2 正面を向いて膝の上に手を置く。
- 3 目を閉じて、ゆっくり3呼吸する。



チェアヨガのポイント

チェアヨガで大切なのは「深い呼吸」です。深い呼吸は副交感神経を優位にするので、自律神経を整えリラックスさせてくれます。一つの動作が終わったら、大きく息を吐いてから次のポーズへ。1回ごとに緊張をほぐし、リラックスしながら行うことがポイントです。

生活習慣病予防にも!

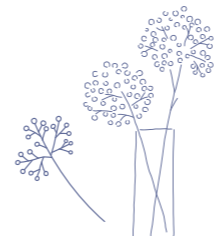
チェアヨガで
健康に
体と心を



新型コロナウイルスの感染拡大後、テレワークの導入などで生活スタイルが大きく変わり、「体重が増えた」「ストレスを感じる」など、体調不良を感じている人が増えています。医師などの専門家からは、肥満やストレスの増大により、生活習慣病のリスクも上がっているという指摘も。

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

その予防には、定期的な運動がとても大切。なかでもヨガは、インナーマッスルを鍛え、腹式呼吸で血行を良くすることで基礎代謝を上げる効果があり、予防運動としておすすめです。深い呼吸はリラクゼーション効果があり、良質な睡眠にもつながります。



チェアヨガの基本

イスは背もたれがあり、キャスターのないものを。ひじ掛けはあるとより安全です。座ったときにお尻が沈み込まないよう、クッション性の少ないものがおすすめ。



姿勢

- 1 背もたれから体を離す。
- 2 床に対して骨盤と背骨を垂直に立てる。
- 3 足は腰幅に開く。
- 4 膝を約90度に曲げ、足の裏をしっかりと床につける。

呼吸法

鼻から吸って鼻から吐く「鼻呼吸」です。難しい場合は口呼吸でOK。

今回は、体力がない方や体が硬い方でも安全に取り組めるチェアヨガをご紹介します。イスさえあればどこでもできるので、テレワークや家事などの隙間時間に気軽に行うエクササイズと組み合わせていきます。いまのうちに体と心を整えて、新年度を健康に迎えましょう。ヨガインストラクターの島崎紀子さんに、チェアヨガの基本を教えてください。

チェアヨガは、年齢や健康状態問わず誰でも安全に体を動かすことができます。日常的に取り入れて、体と心をリフレッシュしましょう!

ヨガインストラクター
島崎 紀子さん

<https://www.infirmieroyoga.com/>

元看護師。ヨガスクールを主宰するほか、健康運動指導士として健康体操講座で講師を務める。



年が明け、年度末に差し掛かる時期ですね。環境が変わる方も多いのではないのでしょうか。今号は新しい生活を始めるにあたって、ぜひ役に立てていただきたい企画をお届けしました。

まずは、資産形成が声高に叫ばれている昨今を踏まえて、iDeCoとつみたてNISAの違いをご紹介します。

「どちらも毎月お金を積み立てるものじゃないの?」「どういう人に向いているの?」など、疑問に思うポイントについて取り上げましたが、いかがでしたか?

ぜひ、感想をアンケートフォームから送っていただけると、編集部一同大変うれしく思います。「ここがもっと知りたかった!」などのリクエストもお待ちしております。

iDeCoもつみたてNISAも、開設できる証券口座は一つなので、自身に合った金融機関を利用したいですね。ネット型・リアル店舗型、それぞれ特徴があるのでよく比較することをおすすめします。

「貯金は好きだけどお金はあはただけ使ってしまうタイプ」の編集者は、iDeCoでコツコツ時間を味方につけて資産形成に取り組んでいます。

つぎに、まだまだ寒くてなかなか運動する気になれない中、家でも職場でも椅子さえあればできるチェアヨガをご紹介します。動き自体は激しいものではありませんが一つ一つの動作をしっかり行うと身体が温まってくるかと思えます。運動不足・ストレス解消にぜひ取り入れてみてください。

椅子は背もたれがある、動かないタイプを使用してくださいね!

生活習慣病は日々の積み重ねによるものなので、運動のほかに食事にも気を付けましょう。島崎先生、お忙しい中取材にご協力いただきありがとうございます。

また、GOESWELLでは2024年新卒採用のエントリーを受け付けています。YouTubeチャンネルに新卒社員のインタビューを公開していますので、ぜひご覧ください。

さて「Irodori Biyori」では皆さんのお金や暮らしに関する疑問を随時募集しています。「こんなテーマを取り上げてほしい」「最近聞くあの制度ってどういうこと?」など、ぜひお聞かせください。

桜の便りが待ち遠しいこの頃、皆さんの新生活が実り多きものになりますように。

求人詳細・応募はこちらから

電話 (採用担当直通連絡先)
0120-999-647
[営業時間] 9:30 ~ 18:00
(土日祝を除く)

公式HP
(求人HP直通)



アンケートにご協力ください



ご意見・感想はこちらから

キュレーションサイト・公式YouTube 更新中!

ブックマーク・チャンネル登録
お願いします



キュレーションサイト
Irodori Biyori
お金や暮らしに関連する
情報やコラムを更新して
います。



公式YouTube
**保険見直し
本舗チャンネル**
有識者へのインタビューや
保険・お金の豆知識動画を
配信しています。

広告掲載を募集しています

「Irodori Biyori」に広告を掲載する企業様を募集しています。掲載に関するお問い合わせは下記メールアドレスまでご連絡ください。

株式会社 GOESWELL メディア事業部
小菅・山田
mediakoukoku@gwell.co.jp

[発行元]

会社名 株式会社GOESWELL
住 所 東京都新宿区新宿5-17-18 H&Iビル
TEL/FAX 03-6636-5296/03-6636-9997
URL https://www.gwell.co.jp/



次号は2023年春発行予定です。
お楽しみに!



企画・制作／株式会社 GOESWELL メディア事業部

GW管理-20230214-0393

〒160-0022 東京都新宿区新宿 5 丁目17-18 H&I ビル TEL:0120-934-075

- 本誌掲載の写真、記事などのコンテンツの無断転載を禁じます。
- 当社は、本誌記載の情報につき、正確性、完全性、有用性、最新性、特定の目的への適合性等について一切保証するものではなく、本誌の記載により読者が損害を受けた場合でも、いかなる責任を負うものではありません。