



株式会社 郵愛

〒151-8502  
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)  
(0120) 025-375 (総合保険)  
(0120) 025-915 (がん保険)  
(0120) 221-220 (医療共済)

## 雨天時の安全走行の基本



昨年2021年は8月に西日本を中心に発生した大雨が被害を及ぼし、大雨による「観測史上1位」の更新ラッシュとなりました。このところ大雨の災害が毎年のように発生しており、避難の重要性はいうまでもありませんが、自動車の運転の際に雨天時は、「路面が滑りやすい」「視界が悪い」など悪条件が重なります。特に大雨時は道路が冠水し、車が水没する危険があります。また、強風時や落雷時も注意すべき点があります。そこで今回は、雨天時の安全走行の基本と大雨時、強風時や落雷時の対応についてまとめてみました。

### 速度を落とし車間距離をいつもより長くとる

雨天時は路面が濡れて滑りやすくなっているため、乾燥した路面よりも制動距離が長くなります。また、急ブレーキや急ハンドルなどの操作をするとスリップする危険があります。雨が降り始めたら、速度を落とし車間距離をいつもより長くとるとともに、急ハンドルや急加速など「急」のつく運転を伴いやすい追越しや不要不急の進路変更は控えましょう。

### 左折時や進路変更時は確実に側方や後方の確認をする

雨天時はフロントガラスやドアミラーに水滴が付着して、前方や後方の視界が悪くなります。特にドアミラーが見えにくくなり、車体の小さい二輪車や自転車を見落としやすくなります。左折時や進路変更時は、ドアミラーだけでなく、振り向いて後方を確認するなどして後続車を見落とさないことが重要です。

### 昼間でも薄暗いときはライトを点灯する

雨の日は昼間でも、霧がかかって先の見通しが悪かったり、厚い雲によって薄暗いことがあります。視界が悪いときは、時間に関係なくライトをつけます。また見通しが悪いのは、他の車も歩行者も同じです。ライトをつけることは、周囲に自分の存在を伝える意味でも効果的です。

### 歩行者の動きに注意する

雨天時は傘をさした歩行者の視界も悪くなります。そのため、車の有無を十分に確認しないまま道路を横断してくることがあります。また、雨天時は歩行速度が遅くなりがちで、横断に時間がかかる場合もあることから、特に横断歩道のある場所や交差点では、歩行者の動きに十分注意して走行しましょう。

なお、雨の降り始めは、傘を持たない歩行者が急に道路を横断するなど危険な行動をとることがありますから注意が必要です。

### 「傘さし運転」の自転車を追い抜く時は側方間隔をとる

片方の手で傘をさして自転車を運転する、いわゆる「傘さし運転」は違反行為ですが、現実には傘さし運転をする自転車は少なくありません。そのような自転車は視界が悪く周囲の状況が十分に把握できていないだけでなく、動きが不安定になり、風雨に傘をとられてバランスを崩すこともあります。傘さし運転の自転車に接近するときには速度を落とすとともに、追い抜く時には十分な側方間隔をとるように確認して下さい。



# 保険料控除について

## 1 保険料控除とは

生命保険に加入し保険料を払っている人は、所得控除を受ける事ができます。所得控除とは、所得から所定の金額を差し引き、課税対象額から控除する仕組みで、いわゆる節税ができます。ただし、控除を受けるには年末調整などで申告が必要です。また、税金の種類によって控除限度額が設定されており、加入している保険の年間払込み保険料によって控除される金額が異なります。

## 2 旧制度と新制度

平成22年度（2010年）税制改正によって生命保険料控除制度が改正されており、保険契約の締結時期によって適用される制度が異なります。平成24年（2012年）1月1日以降に締結した契約には「新制度」、平成23年（2011年）12月31日以前に締結した契約には「旧制度」が適用されます。ご自身の保険契約の適用制度と種類は、毎年10月～11月に生命保険会社から発行される「生命保険料控除証明書」に記載されていますので確認しましょう。

## 3 生命保険料控除の対象となる保険料

保険料控除の対象となる保険料は以下のとおりです。

保険種類	
一般生命保険料	生存または死亡に起因して支払う保険金・その他給付金に係る保険料 ・終身保険 ・養老保険 ・収入保障保険 ・定期保険等
介護医療保険料 (新制度のみ)	入院・通院などにもなう給付部分に係る保険料 ・医療保険 ・がん保険 ・介護保険 等
個人年金保険料	個人年金保険料税制適格特約を付加した個人年金に係る保険料 ・円建てだけでなく外貨建てでも OK。 ・確定拠出年金 (ideco 等) は生命保険ではないので注意しましょう

## 4 所得税・住民税控除の限度額

生命保険料控除の金額には以下のとおり限度額があります。

### 【新制度】

保険種類	所得税	住民税
一般生命保険料控除	40,000 円	28,000 円
介護医療保険料控除	40,000 円	28,000 円
個人年金保険料控除	40,000 円	28,000 円
制度全体の所得控除限度額	120,000 円	70,000 円

### 【旧制度】

保険種類	所得税	住民税
一般生命保険料控除	50,000 円	35,000 円
個人年金保険料控除	50,000 円	35,000 円
制度全体の控除限度額	100,000 円	70,000 円

## 5 所得税と住民税の控除額

年間払込保険料に対する控除額は以下のとおりです。

### 【新制度】

#### ■所得税

年間の払込保険料	控除額
20,000 円以下	払込保険料など全額
20,000 円超～ 40,000 円以下	払込保険料など× 1/2 + 10,000 円
40,000 円超～ 80,000 円以下	払込保険料など× 1/4 + 20,000 円
80,000 円超	一律 40,000 円

#### ■住民税

年間の払込保険料など	控除額
12,000 円以下	払込保険料の全額
12,000 円超～ 32,000 円以下	払込保険料など× 1/2 + 6,000 円
32,000 円超～ 56,000 円以下	払込保険料など× 1/4 + 14,000 円
56,000 円超	一律 28,000 円

### 【旧制度】

#### ■所得税

年間の払込保険料	控除額
25,000 円以下	払い込み保険料の全額
25,000 円超～ 50,000 円以下	払い込み保険料× 1/2 + 12,500 円
50,000 円超～ 100,000 円	払い込み保険料× 1/4 + 25,000 円
100,000 円超	一律 50,000 円

#### ■住民税

年間の払込保険料	控除額
15,000 円以下	払い込み保険料の全額
15,000 円超～ 40,000 円	払い込み保険料× 1/2 + 7,500 円
40,000 円超～ 70,000 円	払い込み保険料× 1/5 + 17,500 円
70,000 円超	一律 35,000 円

## 6 申告は忘れずに

所得控除をきちんと申告すれば、所得税や住民税の負担を軽減することが可能です。

生命保険に加入している場合は忘れずに申告の手続きをしましょう。

### POINT!! ふるさと納税について

ふるさと納税とは、生まれた故郷や、災害の復興支援等で応援したい自治体に寄付ができる制度です。

手続きをすると、寄付金のうち2,000円を超える部分については所得税の還付、住民税の控除が受けられる仕組みです。

また、多くの自治体では寄付への感謝として、地域の名産品などを「お礼の品」にして寄付者に届けています。日本各地の名産品を楽しめるのも、ふるさと納税の魅力のひとつです。

ただし、ふるさと納税は節税になると考える人がいますが、これは誤解です。あくまでも寄付による税制メリットの享受である点に注意しましょう。

2,000円の自己負担が必要であり、先に寄付を行う必要があります。結果的に、自己負担分を超えた分が所得税の還付あるいは住民税の控除という形で返ってきます。



# 夏バテは免疫力低下の原因に

2022年8月7日は立秋です。立秋とは「夏が全盛期を迎え、秋の気配が徐々に立ち始める日」であり、この日から季節の挨拶も、暑中見舞いから残暑見舞いに替わります。しかし残暑といえどもまだまだ猛暑、酷暑と暑い日が続き、夏バテの原因は免疫力の低下も引き起こしてしまいます。

## 1 免疫力の低下しやすい季節はいつ？

1年でもっとも免疫力の低下しやすい季節は、風邪やインフルエンザの流行する冬だと思われがちですが、実は年間を通してもっとも免疫力が下がるのは夏だといわれています。これには、体がだるい、やる気が出ないといった夏バテの症状と密接に関わる原因が考えられます。

## 2 屋内外の気温の差による自律神経の乱れ

冷房の効いた屋内と太陽の照りつける屋外の急激な温度差は、これに対応しようとする交感神経ばかりを活発にさせ、自律神経を乱すとともにエネルギーの消費量も増加させます。その結果、自律神経の乱れが免疫機能や体温調整機能の低下を招き、エネルギー消費量の増加で夏バテを誘発してしまいます。



## 3 食欲不振や発汗による栄養不足

自律神経の乱れは胃腸の働きを弱め、食欲不振や消化不良を引き起こします。また、夏場の激しい発汗は、汗と一緒に体に必要なビタミンやミネラルも排出してしまうため、これらが免疫の活性化に欠かせない大事な栄養素を不足させる原因となり、免疫機能を低下させてしまいます。

## 4 残暑の夏バテも防ぐ免疫力アップのポイント

- 1 入浴方法を工夫する⇒ぬるめのお湯に5～6分入って、さっとあがるなど。
- 2 十分な睡眠をとる⇒副交感神経の働きを優位にする。
- 3 冷房症や熱中症に気をつける⇒体力と自律神経のバランスを維持する。
- 4 栄養に気を使い、腹6分目程度の食事を心がける⇒胃腸機能を保つ。
- 5 意識して水分をとる⇒脱水症状を避ける。
- 6 軽い運動を心がける⇒基礎代謝を高める。
- 7 意識して「笑う」ようにする⇒「笑い」が免疫力を高めることが知られている。

# 「山の日」の由来と、祝日になった理由は？

8月11日は「山の日」です。「山の日」とは、山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝するという趣旨の祝日です。国民の祝日の中でも最も近年（2014年）に制定されました。

## 「山の日」が制定された由来は？

日本は国土の3分の2を山林が占めています。古くから人々は雄大さや厳しい自然環境から山を神聖なものとし、信仰の対象としてきました。同時に、水源・狩猟の場・鉱山・森林などから得られる恵み山の自然から得られる多くの恵みに感謝しながら暮らしてきました。

1995年に「海の日」が祝日に制定され、それに続き2009年から日本山岳会が山にちなんだ祝日を働きかけ、山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝することを趣旨とした「山の日」が2016年8月11日に制定され国民の祝日となりました。

## なぜ8月11日が「山の日」になったのか？

当初「山の日」の日程は、祝日がない6月や、7月の「海の日」の翌日にして大型連休にするなどとさまざまな案がありましたが、8月のお盆休み（旧盆）と連続させやすい利点があるとして、お盆前の8月12日を祝日とする案が採用されました。しかし8月12日は、1985年の日本航空墜落事故が発生した日であり、墜落現場が山中であること等により日付の見直しとなり、漢字の「八」が山のかたちに見えること、「11」が木が立ち並ぶ様子をイメージすることといった背景もふくめて8月11日に正式に制定されました。