



## コロナ禍の運動不足はラジオ体操で解決

在宅勤務やオンラインの活用により運動不足になっている方は毎日のラジオ体操で運動不足を解消しましょう。ラジオ体操は普段の生活では動かさない多くの筋肉や関節を大きく動かすことで血流がよくなり、腹部の体幹を刺激することで胃腸などの内臓の働きも活発となり、新陳代謝がアップし便秘の改善などの効果も期待もできます。

また左右均等に体を動かすように構成されていますので左右の筋肉のバランスが整い、姿勢改善による肩こりなどの防止になります。ラジオ体操のポイントは力を入ると筋肉が硬くなり血流が良くならないので、のびのびと柔らかく呼吸を止めないでゆっくり呼吸する有酸素運動で行います。

ラジオ体操第一実演（提供かんぽ生命） [https://youtu.be/\\_YZZfaMGEOU](https://youtu.be/_YZZfaMGEOU)

## 火災保険が再び値上げ



自然災害の多発による保険金支払いが増えていることから損害保険料率算出機構が保険料を決める目安の「参考純率」を全国平均で1割程度引き上げる案を金融庁に提出しました。2022年1月より火災保険料が1割程度値上がりする予定です。

また同機構は今後も自然災害による火災保険料の値上がりを反映しやすくするために、火災保険の契約期間を現行の最長10年から5年に短縮することも決めました。この機会にご自宅などの火災保険の更新時期など確認をしておきましょう。



## 財形貯蓄と財形住宅融資

財形貯蓄（勤労者財産形成貯蓄制度）とは、給料から一定額を天引きして企業が契約銀行にその金額を送金するという、会社を通じて貯金をすることです。

財形住宅貯蓄と財形年金貯蓄は要件を満たせば利息に対して20.315%の税金が非課税となりますが、超低金利の時代、定期預金金利が0.002%のケースでは100万円を1年間預けたとしても利子は20円で、非課税として恩恵を受けられる金額は4円程度と税的優遇のメリットがNISAなどに比べて薄れています。

貯蓄財形住宅融資は財形貯蓄を1年以上継続して行い、残高の合計が50万円以上ある方は最高4,000万円、財形貯蓄残高の10倍以内、物件取得費の90%までの融資を受けることが出来ます。5年間の固定金利で6年目以降の金利には上限・下限がありません。子育て世帯に対する金利引き下げ制度などありますが、民間の金融機関と比べて利用しましょう。

	一般財形貯蓄	財形住宅貯蓄	財形年金貯蓄
積立の目的	自由	住宅購入 リフォーム	老後への貯金
対象者（制度導入企業）	勤労者	満55歳未満の勤労者	
積立期間（原則）	3年以上	5年以上	
税的優遇	特になし	合わせて元利合計550万円まで非課税	



発行元：株式会社ライフフォースサポート  
〒141-0031  
東京都品川区西五反田7-22-17 TOCビル12F  
LFS/d2105002



LINE公式アカウント  
はじめました

担当