

■今年の目標

ちょうど1年前。はじめての「ありがとう通信」にて、2005年の目標を発表しました。

目標の立て方にも、ルールがあることはご存知でしたか？

1. 絶対に届かないような目標
2. 簡単に届いてしまうような目標
3. 具体性のない目標

この3つは、よろしくない目標の立て方になります。

去年の目標 : 10kg減量する
残念ながら、毎年こんな目標を立てながらも一向に体重が減りません。(なんとか現状維持で頑張ってるけど。)

これは残念ながら私にとっては「絶対に届かないような目標」のようです。

正しい目標の立て方は、
1. 少し頑張らないと届かない目標
2. 具体性のある目標
です。そこで、2006年の目標は、

1. 外食は週3回まで
2. 夜8時以降の食事は週2回まで
3. おかしの購入は週1回まで
(但し、まとめ買いしない)
4. 体重計に週3回以上乗る。

なんか、大人らしくない目標ですね。

■なぜダイエットか？

「肥満は万病のもと」といわれております。残念ながら、私は、体脂肪計に言わせると「軽肥満～肥満」のあたりをうろうろしております。

肥満の主な原因は・・・。

摂取カロリーと消費カロリーのバランスがとれていない。いわゆる生活習慣の乱れ。

「生活習慣の乱れ」から肥満に。そして、肥満から糖尿病、高血圧、高脂血症、脳卒中、脂肪肝、動脈硬化、心筋梗塞などなど。

医療保険の成人病特約は、がん・心疾患・脳血管疾患の3大疾病に、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を加えたものが主流になっております(保険会社ごとで内容が違うので注意)

私は、医療保険は日額7,000円の終身医療保険とがん保険のみ加入しております。だから、成人病だからといって、多めに保障はありません。

将来、入院したときにお金がなくなるという不安を解消するために・・・、保険で費用を用意するのではなく、入院しないように心がけることも大切であると思います。

当たり前のことですが、文章にして

著作・発行 浜松ファイナンシャルプランナーズ事務所

「自分年金」の用意の仕方、保険見直しの相談をご希望される方は**イマスグ電話無料相談(053-474-8266)**をご利用下さい。

〒433-8122 静岡県浜松市上島6-1-31 美建ビル3F
電話 053-474-8266 (FAX兼用) 携帯 090-5616-1263
メール yamachan0511@ybb.ne.jp

ホームページ : <http://www2.tranzas.ne.jp/~yamachan0511/>
グーグルで「浜松 ファイナンシャルプランナー」と入力して一番最初にでてくるところ。

山中崇寛 : 自分よりも重い人をなかなか見たことがないFP

大石ゆき : 家計見直しもできる保険見直し専門のFP

<スタッフのひとりごと>

12月に岐阜県のお客さまのところに「保険見直し相談」でいってきました。名古屋駅から、中央線にのってきました。途中から、あたり一面は銀世界に。久しぶりに見る雪だったんで、

ありがとう通信

2006. 7
第17号

第1号から読みたいという方はご連絡ください(053-474-8266)。
無料で発送します(次回発送時同封します)。

浜松ファイナンシャル
プランナーズ事務所

今月のトピックス

- ・あけましておめでとうございます(山中)
- ・あなたの家の構造計算は大丈夫?(中尾)
- ・がんの早期発見! PET検診(大石)
- ・今年の目標(山中)

■あけましておめでとうございます。

あけましておめでとうございます。本年も何卒変わらぬご指導ご鞭撻をお願いいたします。

これまで、当社の小冊子「あなたはこれを読んでもまだ生命保険にムダ金を使いますか?」やこの「ありがとう通信」をお読みいただきありがとうございます。

昨年は、90組を超えるお客さまが新たに当社に相談に来てくれました。本当にありがとうございます。保障が充実するのに保険料が下がるということを実感していただき、私もうれしく思います。

また、毎月継続してありがとう通信を発送し続けたことや保険に関する勉強会を継続できたことも、皆様のおかげだと心から思っております。

本年は、従来の生命保険の見直しに加えて「お子様のための教育費の準備方法」の本格的な相談サービスにも力を入れていきたいとおもいます。教育費プランで大切なのは〇〇と〇〇です。この〇〇を実行しないと、将来あなたさまのお子様には「うちにはお金がないから、その学校はダメ」といわないといけない事態が発生するかもしれません。でも、その〇〇を実行することで、そんな言葉言う必要のない教育費プランができます。教育費だけにとらわれず、住宅ローンや老後のための貯蓄も考慮するため、将来のお金の不安が大幅に解消することになると思います。

今年も、引き続き毎月送付したいとおもいます。よろしくお願いします。内容も「あなたのお金が溢れる」ような内容をこころがけていきたいと思ひます

皆様の健康と、今年も相変わらぬお祈り致します。
本年も相変わらぬお祈り致します。
皆様に笑顔とお金が溢れますように。

浜松ファイナンシャル
プランナーズ事務所

代表

山中崇寛



マネー美人になれる7つの魔法

■ マンションだけじゃない！あなたの住宅の構造計算は大丈夫？

最近、世間で騒がれていますこの問題「うちは大丈夫かな」と心配されている方も多いかと思います。では、どうしたらそのような物件を購入しないですむのか私なりの考えをお話させていただきます。

まず、マンションの場合は残念ながら、構造計算チェックを個人の方がプロにみてもらうのには、費用がかかりすぎるので価格が周辺相場と比較して安すぎないか調査するくらいしかできないと思われます。

しかし、戸建て住宅の構造上の欠陥を防止する方法はあります。

「えー。戸建て住宅にもあるの？」と疑問にもたれた方もいらっしゃると思いますが、多くの現場で施工精度の問題個所を時々見うけられます。

今回は、欠陥住宅を作らせない契約前にやるべき5つの秘策をお話させていただきます。

秘策1. 建築構造の知識が詳しいお客だと思わせること。

本屋さんにイラストや写真が多い構造重要個所が書かれている本を買って読んでみてください。
例 基礎工事のポイント



鉄筋の太さ、間隔、長さがポイントです。
筋交いまわりに適切な金物と適切なビスが取り付けられているかがポイントです。（次の写真参考）

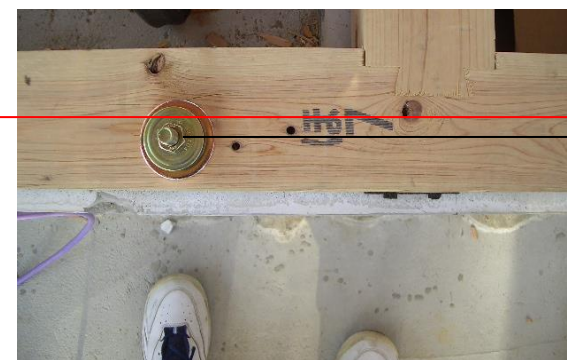


秘策2. 構造図面（かなばかり図、基伏せ図など）を全て提出させること。

- ・ かなばかり図とは、建物の屋根から基礎に縦切りした図面
- ・ 基礎伏せ図とは、アンカーボルトの位置や基礎断面図が書かれている図面
- ・ 小屋伏せ図とは、屋根をつくるための図面
- ・ 床伏せ図とは、床をつくるための図面

秘策3. 業者の施工チェック基準書を提出させること。

- ・ 建築基準法に記載されていない部分については、業者独自の判断で施工が行われています。



秘策4. 保証内容が詳しく書かれている書類を提出させること。

- 例
- ・ 構造躯体の瑕疵担保保障
 - ・ その他軽微な不具合の保障期間など

将来の病気の不安について がん検診PETについて（by大石）

秘策5. 第三者チェックが入ることを伝えること。

客観的な立場で現場や図面をチェックしてくれる人がいると業者の威嚇になる。
また、自分たちだけでは気が付かない重要個所を指摘してもらえる可能性がある

カンタンに言ってしまうと、細かくてうるさいお客だと思われることが重要です。
もし、質問したことに対してしっかり納得のいく説明をしてくれない業者であれば、契約しない方が賢明かもしれません。もし、業者にうまく言いくるめられそうで心配な人は、建築士資格があり、設計施工に熟知しているお知り合いの人などに同席してもらうとかなり効果があるでしょう。参考にしてください。
次回は、工事中に検査しなければいけない5つのポイントをお話させていただきます。



大石ゆきです。長男（8才・小三）長女（6才・年長）、次女（4才・年少）の3児の母でもあります。さて、ほんとうは、こどもの金銭教育における「お年玉」についてコラムを書こうと思いましたが、12月に参加した講座が非常に印象に残りましたので、そのお話をしたいと思います。

皆さんはご自分の、またご家族の今後の健康に不安はありませんか？我が家は子どもまだまだ小さいし、今主人に倒れられては困ります。私だってまだまだやりたい事はたくさんあります。

わが国は世界でも有数の長寿国ですよね。でもその反面、高齢化によって寝たきり認知症（痴呆）等の要介護者や、生活習慣病患者および死亡者が増えています。

またその医療費や介護費の増加は深刻な問題となっています。

なかでも、がんは日本人の死亡原因の第1位で、死亡者数も増えつづけ、平成13年にはついに年間30万人を超えました。がんになる人は年間約50万人で、一生のうちにおよそ2

がんは早期発見・早期治療により、生存率がかなり上がることは皆さんご存知だと思いますが、医療費の面でも早期発見・早期治療は効果的なのだそうです。**がんで死亡した方の平均医療費は420万円(初診から1年間、医療費総額)に対し、がんを治療した方の平均医療費は200万円(同)というデータがあるそうです。**

ということで、大切なことは、「がんにならないこと」なんですが、それは誰にもわかりません。

そこで次に大切になってくれるのは「がんを早期発見すること」になります。がんの早期発見は人間ドックやがん検診が頭に思い浮かぶと思いますが、今回は2回に分けて「PET検診」についてお話したいと思います。

PET検診ってなに？と思われる方もいらっしゃると思います。

PETとはPositron Emission Tomographyの略で、日本語に直すと「陽電子断層撮影法」なのだそうです。FPの私にはなんのことだか想像もつきません（笑）。でも、知りたーい！と好奇心に火がつかしました。

ちょうど、12月8日に、PET検診についての講演会がありましたので参加してきました。

PET検診とは、X線CTのような装置で体を輪切りや縦切りにして断層画像を撮影する新しい検査法です。

これを開発したのが浜松ホトニクス。その開発に携わられた浜松ホトニクスの岡田裕之さんという方の講演です。大変興味深い内容でしたので、皆さんにもお伝えしようと思います。

PETは、ポジトロン(陽電子)を放出する薬剤を注射し、その薬剤がからだのいろいろなところに集まる様子を、PET装置で撮影するという原理なのだそうです。

例えば、がんの診断の場合では糖に似た性質の薬剤を使います。がん細胞は正常の細胞よりも糖をたくさん摂取するので糖はがんの細胞にたくさん集まるのだそうです。