

■びっくりさせてしまい申し訳ありませんでしたm(_ _)m

先月のありがとう通信では、「廃業」と「法人化」の内容で、多くの方をビックリさせてしまったようで大変申し訳ありませんでした。改めてお詫び申し上げます。そして、お問い合わせをいただいた皆様には、大変感謝しております。当社は、引き続き、これまで以上に、ファイナンシャルプランニングサービスを通じ、社会に貢献する企業であり続けたいと思います。（山中）

■1週間の断食療法を実施して

1月の下旬に、1週間ほど、伊東市の伊豆高原にある「やすらぎの里」というところへ、断食をしにいきました。プログラムは、6泊7日で、前半3日間は、一切食べ物を口にしません（水分のみ）。断食というと、「修行」や精神を鍛錬するとイメージがあるかもしれませんが。もちろんそんなことはありません。自由時間もたっぷりありますし、空腹が辛い以外はつらいことはありません。断食には、

- 内臓の休息： 疲れた内臓に休養を与え、機能を回復させる。
 - 身体の大掃除： 余分な脂肪が燃焼し、老廃物が排泄されて身体が内側からきれいになる
 - 自然治癒力が高まる： 断食のショックで自律神経やホルモン系、免疫系が目覚める。
 - 脳の疲労が取れる： 頭が空っぽになり、すっきり爽快な気分になれる。
 - 食生活が改善する： 味覚がリセットされて、食の好みが変わる。
- （やすらぎの里のHPより）

「脳の疲労」以外は、実感できました。1週間の滞在で、3kgやせました。そして、浜松に帰ってきてからは、食生活が一変。今までは、外食が楽しみでしたが、現在は、粗食が楽しみです。いかに、粗食でおなかがいっぱいになるか？を考えるようにしました。ここ3週間で、揚げ物や焼き物は食べてません。肉も食べていません。一人暮らしにも関わらず、外食は3回ぐらい。もちろん、コンビニで買い食いもなくなりました。ということで、1ヶ月間で6kgの減量に成功（喜）。伊豆に行く前に、写真をしっかりとってありますので、15kgやせた頃には、その比較写真を公表したいと思います。（追伸：ちなみに、このコラムはねつ造ではありません。でも、納豆は毎日食べてます。）

断食をして、改めて「食」の大切さを知りました。1食、1品、1口の食べ物・・・こんなに、食べ物のことで頭がいっぱいの日々は初めてでした。なんとか、この「味覚がリセットされた」状態を維持して、味の薄い和食を好んで食べていきたいと思っています。（山中）

著作・発行 浜松ファイナンシャルプランナーズ事務所

運用や預貯金の見直し、保険見直しをご検討中の方は **イマズグ電話無料相談（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://www.hamamatsu-fp.com/
グーグルで「浜松 FP」と入力して
一番最初にでてくる ところ。



山中崇寛（中）： 先月より株式会社代表取締役！！FP。
大石ゆき（右）： 仕事と子育ての両立！！保険見直しFP。
上野陽子（左）： パソコン講習に奮闘！！事務員。

<スタッフのひとりごと>

外国為替証拠金取引（通称FX）の相談サービスを開始しました。詳細は、当社のブログをご覧ください。短期間で結果を出したい人向けです。自分自身でも

ありがとう通信

2007.2
第22号

浜松ファイナンシャル
プランナーズ事務所

第1号から読みたいという方はご連絡ください（053-474-8266）。
当社のホームページからダウンロードできるようにしました。

今月のトピックス

- ・お客さまのご感想！ありがとうございます
- ・『金融犯罪』について（上野）
- ・入院給付金の請求手順！！（大石）
- ・1週間、断食しました。6kg減。（山中）

年が明けたばかりですが
今年の目標も半分以上、
達成しました。ダイエットです。
今月号もお願いします。（山中）

■お客さまの声～ありがとうございます～

皆様からお寄せいただき、感謝の声は私たちがプロとしてFPサービスを提供し、改善し続けるために役立つとともに、この仕事をしていく上で最大のエネルギーになります。どうもありがとうございます。今回は、保険見直し相談を御利用されたお客さまのお声です。どうもあり

5年後に保険料UPがわかっていただけ
自分でどうすればいいかわからず困っていた。
さあがプロで予想以上のプランを立て
頂き、今後の生活に不安がなくなりました。
保険会社との利害関係なしなので、
わが家に合ったものが選択されていると思います。
これからも宜しくお願い致します。

<浜松市:40代女性>

2月もいろいろな行事がたくさんあることと思います。そんな、忙しい方のために、当社では、
お客様に代わって保険見直しにかかる労力を、10分の1ぐらいに減らすサービス・・・保険見直し
サポートパックを提供しております。上記のように、お客さまの期待を大きく上回る（?）、お客
さまにあった保険見直しができます。（山中）

『金融犯罪』について



今まで飲食店勤務で、年末年始はほぼ仕事でしたが、今回は初めて7連休！！だったため、少々お正月太りをしてしまいました(´_`)しかも、大掃除中に1メートルくらいの高さから落ちてしまい、痛い年末となりました(´\_`)

いつも娘ネタしか書いていない生活密着型の私ですが、今回は**真面目な話デビュー**をしたいと思います！！

と言っても、まだまだ保険に関しては素人なので、私にも皆様にも身近な『**金融犯罪**』について書きたいと思います。

『犯罪』などとたいそうな言葉なので、私には関係ないわ・・・と思った方、いえいえ、とても身近な犯罪があるんです。

『**通帳・キャッシュカードの盗難**』などは、多少聞いたことがあると思います。

今まで物を無くしたことも落としたこともない方は、軽く読んで頂ければ結構です。でも、「あっ私のこと！？」と思い当たった方、少し重く読んで下さい。

もしかして、通帳と印鑑を同じ場所に保管していませんか？ 今すぐ**別の場所**に変えましょう！！

キャッシュカードや他のカードに、同じ暗証番号を使っていませんか？ しかも、暗証番号を覚えやすいからといって、生年月日や電話番号や住所にいませんか？ 今すぐ**別の番号**にしましょう！！

銀行員や警察官を名乗る電話で暗証番号を聞かれ、答えてしまっていないですか？ **答えてはいけません！！** 銀行員や警察官が電話で暗証番号を聞くことは100%ありません！！

せっかく意味不明の暗証番号にしている、忘れないようにキャッシュカードに書き込んだり、メモを持ち歩いたりしていませんか？ それではバれてしまいますから、すぐに**やめましょう！！**

キャッシュカードを作ってから暗証番号の変更はしましたか？ 同じ暗証番号を**長く使わない**ようにしましょう！！

ATMコーナーにあった別のカード読み取り機にキャッシュカードを通していませんか？ それは関係のない・・・というか犯罪の機械です。絶対に**通さない**ようにしましょう！！

このような犯罪以外にも、『**振り込み詐欺（オレオレ詐欺）**』や『**銀行口座の売買**』や『**貸します詐欺**』や『**ATM利用者を狙ったスリやひったくり**』や『**スパイウェア**（パソコン内の個人情報やキーボードの入力操作などを記録して、犯人に転送するソフト）による犯罪』や『**フィッシング詐欺**』などがあります。

『振り込み詐欺』は、平成18年4月～6月だけで、3063件60億2008万円の被害がありました。＜警視庁ホームページより＞被害にあわないためには、もしそのような電話がかかってきても、自分からお子さんやお孫さんの名前を言わず、振り込む前に必ず本人や家族と**連絡を取りましょう！！**

『銀行口座の売買』は、甘い誘いであっても、口座を売ったりすると**犯罪者になってしまいます**。使わなくなった口座も、気付かないうちに**犯罪に利用される**こともあるので、注意しましょう！！

『貸します詐欺』は、取引のない金融機関から、融資案内のダイレクトメールや電子メールが届いたりします。**取引のない所は注意**しましょう！！ もし怪しい内容だったら「**貸します詐欺被害ホットライン**」03-5320-4775に相談してください。

『ATMの利用時』は、背後や横でお金をわざと落としたり、「お金が落ちてますよ」「背中に何かついてますよ」などと話かけてきたり、斜め後方や脇から覗いてきたり、帰りに尾行したりする人に**注意**しましょう！！

『スパイウェア犯罪』は、心当たりのない所から添付ファイル付きメールが送られてきたり、Webサイト閲覧中に動画をクリックしようとしたら、プログラムのインストールを促す表示が出てきたりします。セキュリティ対策ソフトを**常に最新版**にし、怪しいホームページに**アクセスしない**ようにしましょう！！

『フィッシング詐欺』は、取引銀行などからいつもと違うメールが送られてきたり、送信元のメールアドレスがいつもと違うメールが送られてきたりします。心当たりのないメールは**不用意に開かない**ようにしたり、送信元のメールアドレスを必ず確認したり、取引のある金融機関のホームページは「**お気に入り**」に登録して、必ずそこからアクセスす

ご存知ですか？ 入院給付金の請求手順！！



大石ゆきです。長男（10才・小四）長女（7才・小一）、次女（5才・年中）の3児の母でもあります。我家の習慣。節分では豆とお菓子和小銭をまきます。こづかいをまだ始めていない下二人は、これが年に一度の収入源…。

1年で一番寒い時期ですね(´_`)それでも元気に学校に行く子供たちを見ていると、私も見習わなくては…と思います。でも、今年もまたインフルエンザの噂が聞こえ始めてしまいました。少し前はロタウイルスが私の周りで猛威を振るっていましたが、やはり冬は空気が乾燥するからか、いろんな病気が流行って気が抜けません。やむなく入院…なんてことになってしまった時、知っておきたいのが、入院給付金の請求手順！というわけで、今回は入院給付金を請求するときの一般的な手順についてです。

①生命保険会社へ連絡する

保険証券をお手元にご用意の上、

- ・証券番号
- ・被保険者の氏名
- ・手術の有無
- ・入院日数
- ・傷病名（手術名）
- ・初診日・入院日・退院日のうち、1つ以上

を知らせます。電話で構いません。

（※弊社で見直しされた方は、弊社へご連絡いただければ結構です）

②生命保険会社へ必要書類を提出する

連絡すると、生命保険会社から請求に必要な書類の案内が届きます。

給付金の請求書・生命保険会社所定の診断書・印鑑証明書・保険証券など、提出が必要な書類は保険会社によって違います。（保険証券の提出が、不要な場合もあります）

それに従って必要書類を整え、生命保険会社に提出します。

（※弊社で見直しされた方は、不明な点等あれば、ご連絡いただければ対応いたします）

③保険会社による支払いの可否判断、給付金受取

生命保険会社では書類をチェックし、支払い対

ただし、加入直後の入院給付金請求は状況等の確認が行われることがあり、その場合は支払いまで時間がかかることがあります。

なお、**入院給付金の請求権の時効は、約款上3年**としている生命保険会社が多いので、**ご注意ください！**

入院が長期間になってまい、「入院給付金って、途中でも請求できないの？」と思う場合もあるかもしれませんね。

入院給付金は、入院途中でもいったんそこまでの入院期間に相当する入院給付金を請求することができます。

この場合、退院後に残りの入院給付金を請求することになります。

ただし、そのつど必要書類の提出が必要になり、診断書も通常有料(5,000円程度)になるため、まとめて請求した方が少ない費用で済むという面もあります。



☆入院給付金請求のポイント☆

- ・保険証券は大切に保管しましょう！
- ・給付金を請求する事由が発生したら、直ちに保険会社へ連絡しましょう！
- ・（弊社で見直しをされた方は、弊社にご連絡いただければ結構です。）
- ・請求書、その他の必要書類を整えて、すみ

とはいえ言うまでもなく、入院という事態にならないよう、日々よく食べ、よく寝て、よく体を動かし、健康的な毎日を過ごすのが一番！！

ありがとう通信をお読みいただいている皆様、ずーっと健康でありますよう、お祈りいたします(´人`)

