



愛知県代協 〈平成30年度・第5号〉

豊橋・豊川合同支部だより

発行者：豊橋支部長 村上 眞啓
編集者：広報委員 石川 勝利
平山 雅弘

一般社団法人 愛知県損害保険代理業協会
〒460-0008 名古屋市中区栄 1-13-4
みその大林ビル 6階C号

TEL : 052-203-8722 FAX : 052-203-8723
E-mail : aidaikyo@crocus.ocn.ne.jp
<http://www.aichidaikyo.or.jp/>

■豊橋支部 平成30年度第3回例会

日時：平成30年12月6日(木) 例会 16:00~18:00 忘年会 18:30~20:30
場所：三井住友海上保険株式会社 豊橋支社 4階 テラス会議室
忘年会：やまに会館

豊橋支部第3回例会が開催されました。村上支部長のあいさつの後、県代協・古林専務理事のあいさつ、各委員会からの活動報告などの発表がありました。

県代協・古林専務理事から愛知県代協事業のお知らせとして県代協の活動状況や今後の予定を説明いただきました。



(会員 18名、賛助会員 0名、保険会社 4名 弁護士 0名 の参加でした。)

各委員会報告

組織委員会

代理店の合併などで会員数が減少傾向にある。会員増強にご協力をお願いいたします。

教育委員会

トータルプランナー・コンサルティングコース募集開始。多くの方の受講をお願いします。

企画環境委員会

代理店賠償のセミナーは好評でしたので、今後も開催していきたい。次回は7月下旬に豊橋地区開催予定です。多くの方にご参加いただきたいと思います。また、代理店賠償ミニセミナーも企画していきたい。公平・公正な募集環境整備については、会員の皆様の身近で起きた事例を収集して、県代協等に報告していきたいと思っております。身近に事例のある方は支部または県代協にご報告ください。

[不公正と思われる保険募集報告書](#)

<http://www.aichidaikyo.or.jp/download/aichi-kh2502-0001.pdf>

CSR委員会

「こども110番の保険代理店」設置登録の推進

説明会等を豊橋地区でも開催して「こども110番の保険代理店」の設置を増やしていきたい。

広報委員会

県代協だよりは、今回は年初に配布できる予定です。

県代協のホームページも改定を重ねているので、以前よりも見やすくなっていると思います。ホームページについてご意見やご要望などございましたら、お知らせ下さい。

また、「みなさまの保険情報」もぜひご活用いただければと思います。

セミナー

豊橋保健所健康増進課より講師の方にお越しいただき、気になる生活習慣病について講演いただきました。

セミナー 豊橋市保健所 健康増進課 梅藤様、高木様

タイトル『今日から始めましょう！生活習慣予防』

～生活習慣の改善のために～



セミナーでは、生活習慣病とは？と知ってるようで知らなかった生活習慣病について教えてもらいました。また、豊橋市で行われている健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、一定のポイントを貯めた方に、健康マイレージ協力店でサービスを受けることができる優待カード「まいか」（発行日から1年間有効）や、記念品（抽選）が当たる「とよはし健康マイレージ」の紹介もありました。

とよはし健康マイレージ

<http://www.city.toyohashi.lg.jp/18987.htm>

生活習慣病チェックシートを使って、自分の生活習慣病の危険度の説明やBMIの計算や適正体重の説明を受けながら日常生活で注意すべきポイントも講演いただきました。

日常生活には「ぱりき」がポイントだそうです。

ぱ・・・バランスのとれた食生活

り・・・適度な量の食事

き・・・規則正しい食生活

最後に質疑応答の時間も多くの質問がでて、それに回答いただきました。生活習慣の改善に役立つものになったと思います。

生活習慣病チェックシート

あなたは1つでもはまり過ぎたり数えてみて下さい。

- 1. 朝ごはんはあまり食べない。
- 2. 食事は外食やコンビニ食品が多い。
- 3. 夕食を夜更食やコンビニ食品に食べる人が多い。
- 4. しょう油やソースはたっぷりかける。
- 5. 野菜や果物は嫌いになる。
- 6. お腹いっぱいまで食べないと満足できない。
- 7. 早食いである。
- 8. 毎日朝食は食べない。
- 9. ジュースや清涼飲料水をよく飲む。
- 10. 運動は嫌いなほう。
- 11. 休日自宅でゴロゴロして過ごすことが多い。
- 12. 階段よりエレベーターやエスカレーターを使う。
- 13. 1日に20分以上歩かない。
- 14. 20代の頃に体重が10kg以上増えた。
- 15. 集中できる趣味がない。
- 16. 体重測定はほとんどしていない。
- 17. 睡眠時間が毎夜5時間以下。
- 18. 朝起きても疲れが残っている。
- 19. 毎日飲酒している。
- 20. タバコを吸っている。

※真・偽善が判定されない

あなたのBMIを計算してみましょう！

体重()kg × 身長()m × 身長()m =

性別	目標とするBMI
20歳代～40歳代	18.5～24.9
50歳代～60歳代	20.0～24.9
70歳代以上	21.0～24.9

*BMI22は胸骨に片手はかかってくる目安です。

あなたの適正体重は？

身長()m × 身長()m × 22 = kg

忘年会

やまに会館にて忘年会が行われました。

役員・会員・賛助会員の方や保険会社の方などで、親睦を深めながら楽しい時間を過ごせました。



みなさん、情報交換など行いながら交流を深めました。

来季も継続して行っていく予定なので、ぜひご参加ください。

会員 18名、賛助会員 2名、保険会社 14名 弁護士 2名 の参加でした。

■今後の行事予定（1月～2月）

◎2月 21日（木）第4回例会

詳細は改めてご案内さしあげます。

1月から2月の予定です。合同セミナー・支部例会・懇親会につきましては、カレンダー・手帳等にメモしていただき、多数の会員の皆様にご参加くださいますようお願い申し上げます。