

39.5%

今月は



ライフプランナー  
相続診断士

**土屋 敬** (つちや たかし)

山形生まれ。退職金の活用や老後資金の準備、マイホームの購入・改築時の資金計画、相続対策等、年間200世帯以上のライフプランニングを行なっている。好きなものは「ビール」と「美味しい食べ物」。ファイナンシャルプランナー、トータル・ライフ・コンサルタント、住宅ローンアドバイザー等。2015 MDRT 成績資格会員 (11~)。



体重計と家計簿は、私たちの天敵!?  
夏までに始めるダイエット&家計管理術

**薄** 着の季節が近づくにつれて気になる、お腹周りのお肉。今回は肥満についてお話ししたいと思います。現在、肥満の判定は身長と体重から計算されるBMIという数値で行われており、BMI 25以上の人

が肥満と判定されます。厚生労働省の調査(※)によると、日本人の肥満の割合は男性28.6%、女性20.3%です。都道府県別にみると肥満率第1位は沖縄県。20

〜69歳の男性の約半数である45.2%の人が肥満ということになります。宮城県は39.5%でワースト6位。私たちは、ぽっちゃり体型に、ちゃんと理由があります。宮城県は食塩摂取量が多い上に、飲酒や喫煙習慣がある人の割合が高く、しかも歩かない。

20歳以上の男性の一日平均歩数は6479歩で、全国第40位。第1位の兵庫県と比べると約1500歩、距離にして約1kmも少ないこととなります。肥満者の割合は、性別・年齢でも傾向が異なります。男性は20代から徐々に肥満者の割合が増え、ピークは40代。

50代以降は少しずつ肥満者の割合が減少していきます。対して女性は、年齢が上がるにつれて肥満者の割合が高くなっていく傾向があります。

**私** も咀嚼ダイエットや呼吸法のダイエットなど、あらゆるものを試してきました。

短期集中型のものは手軽に始められますが、必ずリバウンドが occurred しました。専門家の

方に聞くと、「絶対痩せる!」と強い意志で一時的に頑張るよりも、痩せる生活習慣を身につける方が長い目でみると効果に繋がります。実はこの考え方、家計にも応用できます。意志の力で短期的に節約しても、長くは続きません。自動的に「お金が貯まる」仕組みを家計に取り入れることで、将来の生活が大きく変わります。

**肥** 満予防・改善もライフプランニングも、将来にわたって健康でより良く生きるための自己管理の一つ。ダイエットはご相談にのりませんが(笑)、家計管理はプロです。家計の健全化に向けて、一緒に踏み出しましょう。

お問い合わせ先

ソニー生命保険株式会社

仙台ライフプランナーセンター第2支社 第3営業所  
ライフプランナー 相続診断士 **土屋 敬** (つちや たかし)  
〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル15F  
募集文書登録 SL15-3630-0042

**☎022-296-5472** (平日9:00~17:30)  
takashi\_tsuchiya@sonylife.co.jp 携帯電話 090-9538-2463

\*ご記入いただきましたお名前・ご生年月日・ご連絡先につきましては、セミナーご出席の確認ならびにソニー生命およびグループ各社の各種商品の情報提供、サービス等のご案内にのみ利用させていただきます。

<http://www.doyakei.com>

※厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成22年/25年)

りらく読者限定 **ライフプラン個別相談実施中**

生命保険や個人年金保険の相談はもとより、年金や介護、相続、退職金の活用などお金に関する疑問や不安などを専門家に話してみませんか?

担当するのはFPの有資格者でライフプランナーの2人。

セカンドライフを自分らしく楽しみたい方々を応援しております。

■開催期間/平成27年7月未まで(土・日曜・祝日も可) **好評につき期間延長**

■会場/(株)プランニング・オフィス社 りらく編集部(仙台市青葉区一番町2-5-22 GC青葉通りプラザ3F)

または、お客様のご自宅、ソニー生命支社内相談ブース ※土・日曜・祝日を希望する方はご相談ください。

■申込方法(完全予約制)/電話・Eメールにて(上記参照)。名前・連絡先・希望日時・主な相談内容をご連絡ください。

無料

大好評開催中!

