安心をお届けします
たくみ通信
株式会社ほけんの匠

TOPIC

自宅でも安心してはいけません！

パソコン・スマホのウイルス感染や不正被害に注意を!!

2025年の後半には大手ビール会社や通信販売会社がサイバー被害にあったことが大きな話題になりました。日頃対策を施している大企業でも被害にあうということは、一般消費者はさらに被害をうけやすいということもいえます。お手持ちのＰＣやスマホでは最低限の注意を心がけましょう。

怪しいメールや添付ファイル、サイトの閲覧は控えましょう！

ここでは総務省が公表している「国民のためのサイバーセキュリティサイト」という情報サイトを参考に、実際に家庭で起きた事故や被害の事例を紹介します。

【クレジットカード番号が盗まれた】

いつもインターネットでショッピングを楽しんでいるＯさんに、あるとき暗証番号変更を促す旨のクレジットカード会社名での電子メールが届いたため、指示に従い情報を登録した結果、カードを不正利用されました。実在する企業を装ったメールで偽サイトへ誘導してカード番号などの個人情報を盗み出すフィッシング詐欺だったのです。

【ウイルス対策はしていたはずなのに】

Ｓさんは、マルウェア（ウイルス）対策ソフトが最初からインストールされているＰＣを購入しました。そのため安心してしまいマルウェア対策ソフトのパターンファイル（ウイルス検知用データ）の更新を怠っていました。その結果、最新のマルウェアに対応できず感染し、知人にウイルス付きメールを送信してしまいました。

【暗号化されたカフェのWi-Fi】

Ｆさんは、カフェのWi-Fi接続中にＰＣ内の共有フォルダを第三者に覗かれ、家族の写真を盗み見られてしまいました。どうやら、そのカフェのWi-Fiでは共有フォルダへのアクセスを防ぐ対策がされておらず、ノートＰＣの共有フォルダに保管されていた写真が、そのWi-Fiに接続していた第三者に覗かれていたようです。

今日からできる対策法
知らない人からの電子メールやメッセージの添付ファイルを不用意に開かない
メール本文中のリンクを安易にクリックしない
怪しいホームページはできるだけ閲覧しない
外出先のフリーWi-Fiでは、個人情報やクレジットカード情報の入力を避ける
パソコンやスマホのOS、ブラウザ、アプリは常に最新版にアップデート
スマホアプリはGoogle PlayやApp Storeなどの公式ストアからインストール

サイバー被害の備えについて保険代理店に相談を！

サイバー被害の金銭的な損失は、一般消費者であればクレジットカードの付帯サービスや火災保険などの特約を活用することでカードの不正利用やＰＣ・スマホの不正アクセスのデータ復旧費用などの補償を受けられることもあります。

自分の備えがどうなっているのかを地域の保険代理店に相談しながら確認することをおすすめします。

豆知識 **「マルウェア」とは？** 「悪意のあるソフトウェア」のことで、電子メールやホームページの閲覧などを介してコンピュータに侵入し、損害を与えるウイルスです。

交通安全シリーズ！

～自動車のリスクゾーン～

一般社団法人日本チームマネージメント協会　代表理事　本多 正樹

４月は新年度を迎え、初心者マークを付けた車や、転勤などで不慣れな道を走行するドライバーが増える季節です。交通流動が活発化する一方で、運転者の気の緩みや環境の変化に伴う交通事故のリスクも高まる傾向にあります。そこで、身近に潜む自動車事故のリスクについて考えてみましょう。

①駐車場の事故は何故多いのか？

駐車場内での事故は、全交通事故の中でも高い割合を占めていることはご存知でしょうか。事故が多い要因の一つに、運転者の心理的な油断が挙げられます。目的地に到着したという安堵感、あるいは早く駐車したいという焦りが、安全確認をおろそかにさせるのです。

また、構造的な要因として、バック駐車時の死角の多さがあります。モニターやセンサーに頼りすぎ、直接の目視確認を怠ることで、死角にいる子供や高齢者を見落とす危険性が高まります。さらに、空きスペースを探すことに意識が集中すると、視野が極端に狭くなる「非注意性盲目」に近い状態となり、周囲の車や歩行者の動きが目に入らなくなる恐れがあります。

駐車場内は不規則な動きをする歩行者が最も多い場所であることを認識し、最徐行と確実な目視確認を徹底する必要があります。

②黄色信号は出会い頭のリスク

黄色信号に変わった時、「注意して進め」と解釈し、加速して交差点に進入するドライバーが後を絶ちません。しかし、道路交通法上、黄色信号は原則として「停止位置を超えて進むことはできない」であり、安全に停止できない場合のみ進行が認められています。

黄色信号での無理な進入は、非常に危険な「出会い頭」のリスクを劇的に高めます。特に危険なのが、対向車線から右折しようとする車両との衝突です。右折車は「対向車は黄色だから止まるだろう」と予測し、直進車は「赤になる前に抜けよう」と加速する。この相互の認識のズレが、交差点内での深刻な衝突事故を招くのです。

また、交差道路側の信号が青に変わる直前の「見切り発車」をする車両と衝突するケースもあります。黄色信号を見てアクセルを踏み込む行為は、重大事故への引き金を自ら引く行為に他なりません。迷ったら止まる、黄色は止まるという基本原則を遵守し、余裕を持った運転計画を立てることが、自身と他者の命を守ることに繋がります。

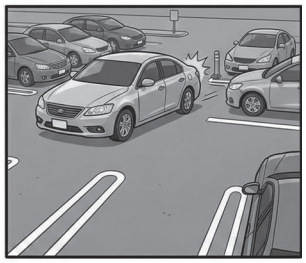
③渋滞中の低速走行は追突リスク

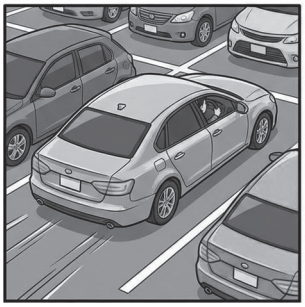
行楽シーズンや通勤時間帯の渋滞中、車が完全に停止するわけではなく、ノロノロと動いている状況には追突事故のリスクが潜んでいます。低速走行中は、高速走行時に比べて緊張感が薄れ、運転者の注意力が散漫になりがちです。前の車が動いたから自分も動くという漫然とした運転になりやすく、前車が減速したことに気づくのが遅れる傾向にあります。クリープ現象を利用して進んでいる際、つい脇見をしたり、オーディオの操作をしたりといった「ながら運転」をしてしまった経験はないでしょうか。時速10km程度の低速であっても、不意に追突されれば頚椎には予想以上の衝撃が加わり、むち打ち症などの傷害を負うことになります。

渋滞中こそ「だろう運転」をすることなく、前の車の動きに高い意識を持たせることが重要です。心にブレーキを持ち、車間距離を十分に確保することが、無用なトラブルを避ける最善策ではないでしょうか。

気持ち的な焦り

見落とし（死角が多くて見落とし）





豆知識　2025年４月１日から、車検満了日の2か月前から受検しても、次回の満了日が前倒しにならず、本来の期間（２年または１年）が維持されるようになっています。

事業を継続していくための
リスク対策

損害保険代理店活用シリーズ

ＮＰＯ法人リスク・エイド　副代表理事　伊集院　剛史

人材採用につながる損害保険！

大企業との人材獲得競争において給与や福利厚生面で優位に立つことが難しい中小企業にとって、採用増への取組みはできるだけコストをかけずに効果のある一手を打ちたいものです。そんな中小企業にとって取り得る解決策の一つであるＧＬＴＤ（団体長期障害所得補償保険）を紹介しましょう。

●個人では準備しにくい「長期の所得補償」

ＧＬＴＤは、ケガや病気・メンタル疾患（発生原因が仕事によるものかどうかは問いません）により勤務ができなくなったことにより減少した所得に対し、企業が加入する契約では長期にわたる補償が可能です。従業員個人でも一般的な所得補償保険に加入することはできますが、補償期間が短く、たとえば退職年齢までの長期にわたって仕事ができなくなるようなリスクに備えることは困難です。

ＧＬＴＤは企業が契約者となって、従業員の長期にわたる就業不能への不安を解消できる「従業員やその家族にとって魅力のある福利厚生制度」として機能します。（補償期間・引受条件等については保険会社により異なります）

●採用増・離職率低下にも有効

大企業の福利厚生制度として普及している企業型ＤＣ（企業型確定拠出年金）とともに、ＧＬＴＤは多くの大企業において導入されていますが、中小企業での導入はあまり進んでいません。逆にいえば、ＧＬＴＤの導入は転職者の中途採用が多い中小企業にとって優秀な社員、特に大企業経験者の採用を目指す場合に有効です。大企業の勤務経験者は前述の福利厚生制度の恩恵を受けており、その魅力を認識しているわけですから、中小企業への転職を検討する際に福利厚生の内容が前職で導入されていた制度であり、他の中小企業ではあまり見られない内容であれば自社がそれらの求職者の目に留まりやすくなります。ＧＬＴＤの導入は、他社との採用競争を勝ち抜く有効なツールとなり得るでしょう。

また、ＧＬＴＤは補償期間内であれば、保険金支払いの対象となっている従業員が勤務先を退職したあとでも、就業不能状態が続いている限り補償が継続します。このことは多くの従業員に安心を与え、企業に対するロイヤリティを向上させる効果が期待できます。

以上のように、ＧＬＴＤの導入は新規採用のみならず従業員の定着にも貢献することができますので、他社に先がけて導入することをお勧めします。

図表　ＧＬＴＤの補償イメージ

豆辞典　**「企業型DC(企業型確定拠出年金)」とは？**　拠出された掛金を積立てながら、加入者自身が運用をする企業年金制度で、拠出・運用・給付の各段階で税制優遇が受けられます。給付は、原則60歳以降となります。

健康に役立つトレーニング

『今から始める介護予防』②～足を上げよう～

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表　川村　護
（健康運動指導士）

大腰筋を鍛えて体幹を安定させよう!!

転倒予防には下半身を鍛えることが必要です。今回は歩いて移動する際などに、段差につまずかないようにするために必要な〝大腰筋〟を鍛える「スタンディング・ニーアップ」を紹介します。

大腰筋は上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉

大腰筋は、背骨（腰椎）と大腿骨をつなぐ深層筋（インナーマッスル）です。主な役割は股関節の屈曲（もも上げ）と、体幹の安定（正しい姿勢の保持）です。この大腰筋が硬くなったり、衰えたりすることで足が上がらなくなり、すり足でつまずきの原因となります。足が上がらなくなることで、階段を上がるという動作も大変になってしまいます。

また骨盤が前傾して姿勢が崩れてしまい、反り腰や腰痛を引き起こしやすくなります。大腰筋は上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉であり、介護予防には必要不可欠な部位となります。「スタンディング・ニーアップ」を実施していただき大腰筋の強化に取り組んでみて下さい。

【スタンディング・ニーアップ】

①イスの背もたれや壁に対して横向きに立ち、片手を添えて立ちます（写真①）。

②股関節を曲げ、膝をできるだけ高く上げます（写真②）。

※２秒で上げて２秒で下ろす動作を15回を目安に行います。

写真①

写真②

⇦QRコードから動画を見ることができます。

https://vimeo.com/1166184762　パスワード：kouhou

Topics 1　仕事の魅力を発信　一般消費者向け

マイナビニュースにて座談会記事を配信

株式会社マイナビが運営する情報サイト「マイナビニュース」にて、若手募集人６名による座談会記事を公開

座談会本編はこちらから⇩

Topics 2　代協の魅力を発信　未入会代理店向け

未加入代理店向け「代協紹介ページ」の開設

保険代理店業界が大きな変化の中にある中、「仲間とつながること」の大切さをお伝えし、日本代協の取り組みを紹介する専用ページを開設

サイトはこちらから⇩

Sonpo Total Planner

保険のことは、都道府県代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ

みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関連する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

100年先まで、お客さまに信頼される保険代理店を目指して!!

ほけんの匠（じもと）
HOKEN NO TAKUMI

当社のホームページはこちら

リスク無料診断実施中！

Fun to Share

日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。

一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス　https://www.nihondaikyo.or.jp/

無断転載／複写複製を禁じます。
★ご意見・ご要望をお聞かせください。
編集協力：新日本保険新聞社（2026.4）