

日付：2021年2月26日（金）

今日の行き先

No	TOPIX	媒体	解説	活用・リストアップのヒント
1	「こころの不調」都、冊子で確認 セルフケア方法も紹介	日経 43 コロナ ・精神疾患	<ul style="list-style-type: none"> 東京都は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い心身の不調を訴える人が目立っていることを受け、「こころの不調」を自分で確認できる冊子を作成 セルフケアの方法も紹介している。区市町村やハローワークを通じて配布 精神科医が監修し、気分転換の方法も列挙。小池百合子知事も推薦 	話題から、精神疾患を保障する商品の訴求や物資まで裏面には、冊子の内容を紹介
2	国内最大級の水素製造設備 伊藤忠、仏大手と 1日30トン、 車用など普及へ弾み	日経 1 大見出し ・投資	<ul style="list-style-type: none"> 産業ガス世界大手の仏エア・リキードと伊藤忠商事は2020年代半ばに、世界最大級の液化水素製造プラントを中部地方に設置 液化天然ガス(LNG)から製造する方式を採るとみられ、現状よりも価格を抑えながら燃料電池車など向けに供給 世界が水素活用の取り組みを加速する中、国内でも、体制作りが本格化してきた 	本日の大見出しとして情報をアップデート
3	東京で人口減少、 24年8カ月ぶり 転出増・出生減が影響	日経 3 話題 ・ライフ	<ul style="list-style-type: none"> 東京都の推計人口は、前年同月比662人減の1395万人(2月1日) 1996年6月以来、24年8カ月ぶりに前年を下回る コロナの感染拡大で、他県への転出が増えているほか、出生数が減ったことなども影響 大田区や江戸川区など23区内で転出超過数が大きかった 	転勤の時期でもあり、転勤の有無や持ち家の確認等転勤前に保障の充実を訴求
4	ガソリン、143.1円に上昇 店頭価格	日経 27 ライフ ・自動車保険	<ul style="list-style-type: none"> 資源エネルギー庁が発表した22日時点のレギュラーガソリンの店頭価格(全国平均)は前週に比べ1.7円高い1リットル143.1円(13週連続の上昇) 石油元売り各社による前週の卸値引き上げ分を小売価格に転嫁する給油所が多い 値下がり愛知の1県のみ。最高値は鹿児島島の151.4円で最安値は徳島の136円 	自動車の所有や年間走行距離の確認。最適な保障の提案
5	あおり摘発9割で映像 妨害運転の厳罰化半年 警察庁、レコーダー「重要な証拠」	日経 46 自動車保険	<ul style="list-style-type: none"> 警察庁は25日、あおり運転を「妨害運転」と規定して厳罰化した改正道路交通法(2020年6月30日施行)の摘発状況を公表 20年末までの半年に摘発した計58件のうち、9割超でドライブレコーダーの映像がある。 あおり運転は車の一連の動きを確認する必要があり、同庁はレコーダーの設置を推奨 	自動車の所有や補償内容、更新の時期の確。ドライブレコーダーの有効活用(付帯サービスで配布する会社もあり)

Today's アドバイス

今日は何の日	本日の言葉
<ul style="list-style-type: none"> 労働組合法施行記念日 豚の日 切抜の日 防災用品点検の日 	<p>人間は時として、満たされるか満たされないかわからない欲望のために一生を捧げてしまう</p> <p>しかし、その愚を笑う人は、つまるところ、人生に対する路傍の人に過ぎない／芥川龍之介(作家)</p>

定期預金金利 (1,000万以上/10年)	0.002%	国債(10年) 360回	0.150% 0.035	米国債(10年) 1.532%/	0.152
日経平均	30,168.27 496.57	ダウ平均	31,402.01 -559.85	中国国債(10年)	3.270%/
コロナリ患者数 (国内)	430,093 1,076	コロナ死者数	7,759 74	韓国総合指数 KOSPI	3,099.69 104.71
インフルエンザリ患者 (2月8-14日)	56 (昨年44,737人)	参考:2018年 罹患者数/死者数	約1200万人 /3,325人	コロナ罹患者数 (世界)	112,553,318 445,101
				インフルエンザ ワクチン供給量	約3,178万本 (6,300万人分)

本日の深掘りウォッチ：こころの不調

1.精神疾患による患者数は、年々増加

精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、近年大幅に増加しており、平成26年は392万人、平成29年では400万人を超えています。内訳としては、多いものから、うつ病、不安障害、統合失調症、認知症などになっており、近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加がみられます。









2.こころの不調の確認

最近のあなたの様子について、以下に当てはまるものはありますか

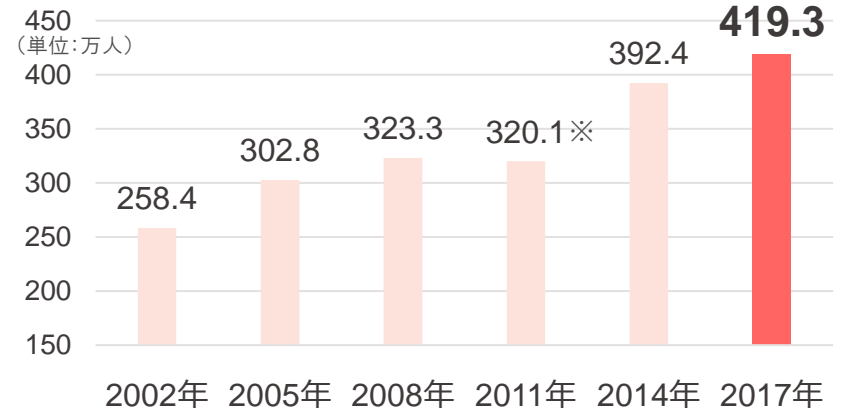
- ひどく気分が沈み込んで、憂鬱になっている
- 生活が楽しくなくなっている
- 眠れなかったり、食欲が落ちたりして、生活リズムが乱れている
- つらくて死にたいという気持ちになる

ひとつでも当てはまるものがあり、ひどくつらくなったり、日常生活に支障を及ぼしている場合は、独りで悩まないで、ページ右上のQRコード先にあるパンフレットに記載の専門機関に相談してみましょう

こころのセルフケアをしましょう

-  散歩などで体を動かす
-  楽しかった活動や、やりがいを感じた活動を、またやってみる
-  部屋を掃除する
-  植物を育てる
-  親しい人と、さりげない会話をする
-  思い切って明るい服を着たり、わざと笑顔をつくったりしてみる
-  ぼんやり空を眺めたり、ゆっくり風呂に入ったり（あえて何もしない）
-  ストレスの原因の解決に取り組んでみる

精神疾患を有する総患者数の推移



※2011年の調査では、宮城県と福島県を除いている
厚生労働省患者調査より



東京都福祉保健局

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>

ryo/tokyokaigi/madoguti/risyokusya.files/saikinsukosi.pdf

3.精神疾患を保障する保険（就業不能保険等）もあります

精神疾患を保障する保険は、主に「就業不能保険」といわれる保険で保障されることが最近の主流です。就業不能保険とは、病気やケガの治療による長期間の入院や在宅療養などによって働けない（就業不能）状態になったときの、長期の収入減少に備えるための保険です。精神疾患を保障対象外とする就業不能保険もありますので、選ぶ際は確認をしましょう！

就業不能保険（精神疾患をカバー）を提供する会社（一部）

商品名	会社名
アクサダイレクトの働けないときの安心	アクサダイレクト生命
働く人のたより	SBI生命
給与・家計サポート（特約）	明治安田生命

参考)厚生労働省、精神疾患データ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/specialty/data.html>

本資料は、個人の見解をまとめたものとなっています。参考にさせていただいたサイトはリンク等を掲載しております。また、当社のコンテンツ・情報につきまして、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めておりますが、必ずしもそれらの正確性や安全性等を保証するものではありません。誤情報が入り込んだり、情報が古くなっていることもございます。万が一、当社に掲載された内容によって発生したトラブルや損害等の一切の責任を負いかねます。あらかじめご了承くださいませよう願いたします。お問い合わせ等は下記URLまでご照会ください。当コンテンツは、著作権法上の保護を受けています。著作権者の許諾を得ずに、当コンテンツの一部または全部を無断で複写・複製・転載することは禁じられております (<https://labo-ks.co.jp/>)。 © 2021 k's らぼ株式会社