

日付：2021年1月11日（月）

## 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	無人店で効率経営 コロナに対応 ドコモ小売り参入、IT活用 セブン、学 校など1000カ所	日経 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>小売店を無人化する動きが広がっている。NTTドコモは無人店事業に参入し、食品を入れた自販機を展開。セブンイレブンや海外、米国(アマゾン)・中国(フォーマ)でも</li> <li>人手不足対策と経営の効率化が可能。日本生産性本部によると、2018年の小売・卸売業の労働生産性は644万円で、全産業の794万円を下回る</li> </ul>	採用 早めの定職確保の検討 自社の福利厚生(退職金や厚生年金)を訴求
2	首都圏の私立中、緊急事 態下で入試始まる 日程・会場分散で対応	日経 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染リスクを抑えるため、受験生側は、志願先を絞り込む。学校側は、会場を広くしたり、2日に分ける、従来の面接を中止、37度以上の熱がある場合は別室を用意等</li> <li>一方、1都3県の受験者は増加予測(去年の4万9千人を上回る5万人)。コロナ禍でオンライン学習の充実など教育の質の高さが認識。遠方の学校への出願が減る予想</li> </ul>	話題(創客・ライフステージ) お子さまの進学スケジュールや学費のプランニングから、保障見直しや学資保険の提案等
3	米、ワクチン接種に遅れ 昨年末目標の2割止まり	日経 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>米国で新型コロナウイルスのワクチン接種ペースに遅れが目立つ</li> <li>米政府は2020年末までに2000万人の接種を目標としていたが、実際はその2割程度</li> <li>普及遅れには供給問題がある、副作用への懸念も普及の妨げ等</li> </ul>	話題(顧客情報) 医療保障の充実の再提案
4	アフリカ5カ国、中国支持を 表明 香港・台湾を巡り	日経 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>中国外相が9日にアフリカ5カ国の訪問を終えた</li> <li>訪問先は、ナイジェリア、コンゴ民主共和国、ボツワナ、タンザニア、セーシェル</li> <li>米中対立をにらみ、新型コロナウイルスの「ワクチン」や金融支援で取り込みを進めた。5カ国は香港や台湾を巡り中国支持を表明</li> </ul>	話題(資産運用) 資産運用の再提案(カントリー・為替リスクやザンビア(2020年11月にデフォルト)の話題から)
5	地震保険に非公表基準 損害判定、業界内だけで共有 専門家「被災者に伝える方策を」	日経 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>地震による住宅の損傷を補償する地震保険に、契約者に公表されていない「損害判定基準」の存在が判明。損保業界内では共有されているが、一般には公表されていない</li> <li>地震保険は物件の損害を保険会社や鑑定人が「全損」「半損」「一部損」などを判定</li> <li>きっかけは、マンション所有者の訴訟。一部損から、半損を勝ち取り、その裁判で、上記「指針」の存在が明らかに</li> </ul>	話題(損保) リスクチェックから、損害保険の再確認、提案のきっかけ

## Today's アドバイス

今日は何の日	本日の言葉
<ul style="list-style-type: none"> <li>鏡開き・葎開き</li> <li>樽酒の日</li> <li>塩の日</li> </ul>	<p>人世界はつねに、 勇気ある者のための劇場である。 ／ウィリアム・ジェームズ(心理学者)</p>

定期預金金利 (1,000万以上/10年)	0.002%	国債(10年) 360回	0.045% 0.005	米国債(10年) 中国国債(10年)	1.119%/ 3.194% / 0.032 -0.010
日経平均	28,139.03 648.90	ダウ平均	31,097.97 211.73	韓国総合指数 KOSPI	3,152.18 63.47
コロナり患者数 (国内)	289,360 6,054	コロナ死者数	4,068 33	コロナ罹患者数 (世界)	89,637,684 758,569
インフルエンザり患者 (12月21~27日)	70人 (昨年105,221人)	参考:2018年 罹患者数/死者数	約1200万人 ／3,325人	インフルエンザ ワクチン供給量	約3,178万本 (6,300万人分)

## おもしろい本を紹介：最新医学でわかった新健康常識カラダに良いこと 悪いこと

### どんな本!?

食事や運動、睡眠、疲れ、老化など、厳選された100のテーマに対し、世界の医療研究で証明された健康習慣の「正解」が掲載！

例えば、「死亡リスクを高めないお酒の最適量は週にどのくらい」といった問いかけから、「安全な飲酒量なんてない！少量でも死亡率を上げる」という結論を世界の論文やガイドライン等を根拠に解説。わかりやすく図解等を含め、計100の事象を紹介（図回答を活用し、クイズ形式になっているのはパート1まで）。健康リスクから始まり、食・運動・生活習慣、ストレス・疲労回復、アンエイジングまで



販売情報は、QRコードにてご確認ください



### テーマを紹介

テレビや照明をつけたまま寝る女性は太りやすい!?

⇒答えは、YES!

調査期間内に**体重が5キロ以上増加**する確率が**17%高**かった

研究では、参加者の女性を夜間の人工光への暴露（ALAN）の程度に応じてグループに分けた。

人工光の光源は、小型の常夜灯や時計付きラジオ、窓から差し込む街灯の光、テレビ、室内用照明などさまざま

#### 対象



女性（35～74歳）  
43,772人

#### 論文



米国医師会の医学誌  
「JAMAインターナル・メディシン」に掲載  
(2019年6月10日)

#### 調査機関



米国立環境衛生科学研究所

#### 期間



5年間の追跡調査

#### 原因

- 睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が光によって抑えられた結果、概日リズム（体内時計）や食事パターンに混乱が生じた可能性がある、論文執筆者らは示唆
- この他、光が、食物摂取量の調節に関与するグルココルチコイドなどストレスホルモンの分泌を妨げる「慢性ストレス因子」として作用している可能性や、代謝に直接影響を与える別のメカニズムが働いている可能性も
- さらに、人工光への暴露量が多いことは「社会経済的に不利なことや不健康な生活習慣があることなどさまざまな尺度も反映しており、これらすべてが体重増加や肥満の一因となり得る」という