

s'tyle

LIFE STYLE COMMUNICATION MAGAZINE

|スタイル|



料理研究家

SPECIAL INTERVIEW

土井 善晴

日々の料理から
暮らしの美を見つける



10ページ

LIFEPLANNER'S NOTE
ぜひご覧ください!

ソニー生命

日々の料理から 暮らしの美を見つける

料理研究家として、家庭料理と食文化の探求を続ける土井善晴さん。
長年伝えてきたのは、食事の大事、つまり『料理をして食べること』。
日々の食事を要^{かなめ}にすれば、暮らしのリズムが整うというお話を伺った。



①日本古来の食事の型である一汁一菜とは、ご飯・味噌汁、漬物 ②味噌汁を具だくさんにすればご飯と味噌汁だけでも充分 ③一汁一菜というスタイル(考え方)を基本にすれば、プラスして作る料理はすべてが楽しみです

一汁一菜を基本にする 和食文化の学びなおし

忙しくて毎日の献立を考えることさえ大変だ。でも毎日の食事はきちんとしたい。でも現実的に不可能だ。理想と現実の矛盾にストレスを感じてしまう人々は少なくない。

土井さんは、「健康に生きるための家庭料理は一汁一菜でよい。そのうえで、余裕のあるときにプラスして作るお料理はすべて楽しみです」と語る。2016年に日々の食事への向き合い方を問うという書籍、『一汁一菜でよいという提案』（新潮社文庫）を刊行。すると大勢の読者から「料理のプレッシャーから解放された」「料理をすることが好きになった」といった声が寄せられた。

「一汁一菜とは、ご飯・味噌汁・漬物という最小限の献立です。具をたくさん入れた味噌汁を作れば、おかずの一品を兼ねますから、ご飯と具だくさんの味噌汁だけで一汁一菜です。味噌汁には何を入れてもいいんですよ。味噌も漬物も微生物の働き（発酵）から生まれた自然物。ご飯も水加減して火を入れただけのものです。一汁一菜は、毎日でも飽きることがないのは、人間が作ったものではないからです」

土井さんは、人間の起源から食事を考える。

「人間は料理することで人間になったのです。料理しないと、人間は食べられない、生の肉は噛みちぎれないし、加熱しない野菜は消化できない。人間は大自然のなかで、生き残るために料理を生きた戦略としたのです」と語る。

いまは、加工食品やお惣菜を買ったり、外食で食事を済ますこともできるため、料理をしなくても済むとはいえる。

「本当に、それでいいのであれば、食事で苦しむことなんてないはずです。苦しむのは料理したほうがよいことを私たちは知っているからですね。食べ物を買って済ませることも悪くないですが、そればかりでは、健康的、経済的、自己実現のためにもよいことではありません」

では、どうすればよいだろうか。 「どんな暮らしをしている人にとっても、家庭料理は思うようにはならないものなんです。料理はそんなおおげさなことじゃありません。一汁一菜であれば、誰でも料理できるんです。やってみれば案外簡単なことです。まずは料理すれば必ず、よいことがあります。まず健康になりますし、もつとよいことだって、きっとありますよ。」

すよ。一汁一菜は、手抜きではありません。あまりに簡単だから料理のうぢじゃないと思われるのでしょうか。料理する動物である人間が、毎日料理して健康に生きる持続可能な食事のスタイルです。一汁一菜という食事の型を持つことです。型があつて自由になれるのです。のびのびと生きやすい暮らしの創造の始まりです」

「料理は愛情」 いいえ「料理が愛情」です

土井さんが料理の道に進んだのは、料理研究家として活躍した両親の影響が大きい。父親は、NHKの『きょうの料理』を担当し、世の中に伝統の家庭料理の作り方を分かりやすく伝えた料理研究家の土井勝さんだ。だが、改めて「家庭料理の本当の形は、自宅で作る母の料理にあつたと思う」と土井さんは語る。

「それぞれの時代の必要は違つて当然で、生活が右肩上がりになっていく昭和の専業主婦の時代は「家制度」の名残がまだ強かつたんです。家事はすべて女性がするという考えです。主婦にとって、豊かさの象徴である食卓の上にいっぱい料理を並べるのが喜びでした。敗戦後、食べられない時代からの反動で、家庭料理

理に対するモチベーションは非常に高かったと思います。みんながレベルの高いご馳走を作れたかったんでしょうね」

その後、仕事をする女性が多くなっていくものの、自分の親にならって、おかずは最低5品なんて考え方をする人は、いまでもいるという。

「私が子どもの頃は『男子厨房に入らず』と言われて、台所には暖簾^{のれん}がかかっていた、男は入ってくるなど言われていたのです。現実の母の料理には、時々にある食材、時々家族の状況に応じて、おかずも味も変化するものです。つまり、レシピに頼ってられない、それが料理ですね。」

女性が仕事をするようになって、家庭料理に豊かさやおいしさを求める家族がいるわけで、料理研究家の仕事は、ご馳走を作る楽しさを伝える方法としての「レシピ」を作りメディアに乗せることでした。私も実際に書いたレシピは1万を超えています。でも、時間もないなかで頑張ってきた女性たちが、少しずつ声をあげるようになってきました。『料理は面倒だ、料理なんてしたくない』ってね」

それが手抜き料理、時短料理のブームへとつながっていく。「私は主婦の仕事に敬意を持って

いるし、手抜きなんてしなくても、簡単にできる料理はいくらでもあります。家庭料理がなくなれば、人間らしさを失う、文化という日本の土台がなくなります。人間存在の創造の機会を失う怖さを思います」

土井さんは、「料理は理性、食べるは野性だ」と話す。

「食べるだけなら動物と同じです。動物と人間の違いは理性があること。料理という理性が、野生を制御するのです。料理をしないと、理性が弱くなって支配的になります。日本人はだいたい食べる人のほうが偉いと思っていますから。料理はあらゆる情緒と結びついていきますので、イマジネーションを豊かにして、思いやりを育てます。家庭料理は自分の都合で、今日はお休みなんて言えないのですから、すごいことです」

自分は何もできないことを知っていました

もちろん土井さんも、初めからこうした考えに至っていたわけではない。むしろ父の仕事ぶりを見て育ったからこそ、料理は簡単なことではないということを知っていたと言う。

「小学校の頃すでに、父は有名な料理の先生でした。家庭科の授

業で味噌汁を作ることがあったんです。先生が「誰かにやってもらおうか」と言ったとき、みんなが土井にやってもらえればいいって言うんですね。私は、父をNHKの『きょうの料理』で見えていましたから、料理は簡単なことではないことを知っていました。絶対にできませんでした」

やがて土井さんはスイスのローザンヌに。

「大学を1年間休学して、語学学校に通いながら、ローザンヌパラスという五つ星のホテルの調理場に入ったのが私の料理の仕事の始まりです。その頃の私は、自分が「あかんたれ」と自覚していて、甘える人の誰もいないところに身を置いて、自分の弱さを直そうと思ったんです。帰国後、大学に通いながら神戸のビストロで仕事をして、つてを頼って、卒業後フランスのリヨンで、シェフの自宅に居候しながら、三つ星レストランや田舎のレストランで研修しました」

そして24歳でフランスから帰国した土井さんは、父の助手として料理番組を手伝うようになる。

「ある日、父から、漬物を盛りなさいと言われたんです。そのとき自分は器を選ぶことも、胡瓜や茄子、大根の糠漬けを洗ってから、どう切るか、盛り付け以前のことか

分からず、何もできませんでした」和食を何も知らないことを自覚し、その翌日には日本料理屋で修業しようとして行動に移した。大阪の名料亭である味吉兆に飛び込み、日本料理の修業に明け暮れた。

不揃いでもいいそれが家庭料理の特権

味吉兆で懷石の腕前を磨いた土井さんは、30歳のとき、再び父の元に戻り、料理学校を手伝うようになる。だが当初は、自分が家庭料理をやることに葛藤があったという。ミリ単位の正確さで食材を切ることが要求されるプロの世界。そこでしるぎを削ってき

た土井さんにとって、家庭料理は情熱を燃やす、一生の仕事になるのかという想いがあった。「プロの料理人として家庭料理を下に見ていたんです。いま思うと、恥ずかしいです。まだ、何も分

かっていなかったと思います」それから、何が変わったのだろうか。

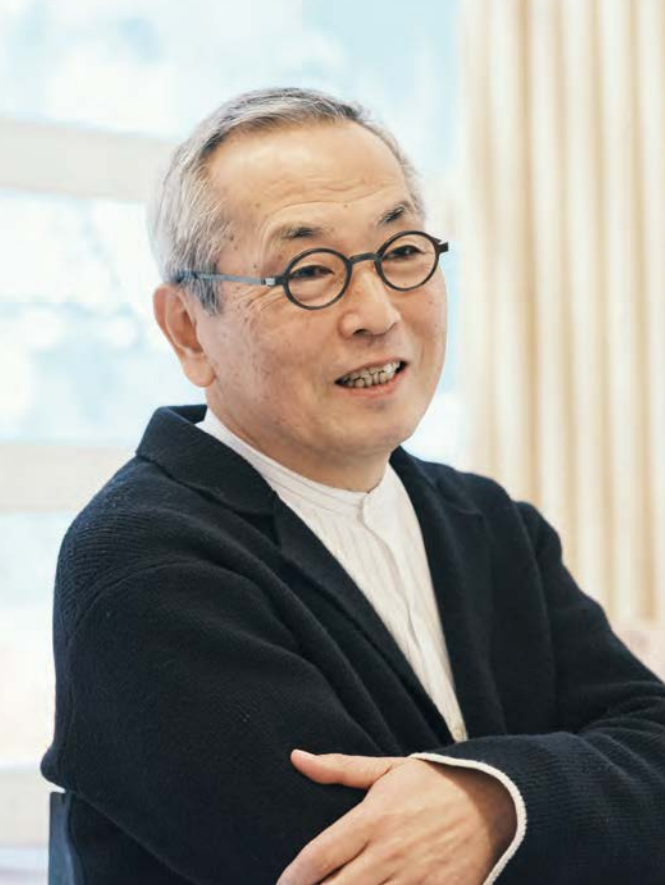
「きっかけは柳宗悦^{やなぎむねよし}の民藝との出会いです。暮らしのなかに美しいものがあるのです。家庭料理を深く考えるうちに、プロのように、きれいに切り揃えるばかりが、よいのではない。不揃いなもの、が美しく見えたり、煮崩れるほどのイモや豆がおいしいこともあるんだと、だんだん分かってきたのです。均一ではないこと、ムラがあることは、家庭料理ならではのよさですね」

土井さんは、プロが作る料理と家庭料理は目的もコンセプトもまったく違うものだと言います。

「家庭料理とは無償の料理です。お金をいただくための工夫は一切不要。美しいものを求めないところに美しいものが生まれるという、まさに民藝の思想です。家庭料理の美しさやおいしさは、



土井さんの拠点である「おいしいもの研究所」に飾られている「一汁一菜」の書は、土井さんが尊敬する書家の石川九楊さんをお願いして書いていただいたもの



プロの料理人が求めて作るおいしいとは違いますし、家庭料理に競争はありません。淡々と生活するところに本当の幸せはあるのです。ぐるっと回って、もっとも古い思想が最先端になるかもしれないでしょう。そこに持続可能な幸福な世界はあるのです」

料理して食べることは教育にもつながる大切な営み

一汁一菜を基本にした、日常の楽しみを作る料理。ただ、不慣れな人からすれば、「失敗したくない」など、ハードルの高さを感じることもあるかもしれない。

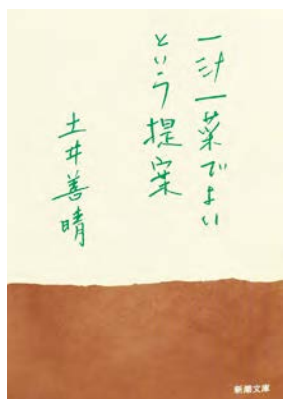
「何を作るかです。食事のことは一汁一菜に任せれば、旬の野菜

を見つけて、一生懸命茹でて味噌をつけて食べる。野菜でも丁寧にゆがけばご馳走です。一汁一菜の前に、よい肉を買ってきて、お肉に集中して焼けばいいんです。焼きたての肉に、ワインを用意して楽しんで、それから一汁一菜で、食事をおさめる。

和食では、ひとつの食材を、ひとつの調理法で料理するんです。食材をよく見て、音を聞いて、自分の感性をフル回転させてください。それって楽しいと思いませんか。料理することが楽しみになるはずですよ。ハンバーグだけを作るのもいいですね。野菜料理はなくても、野菜は味噌汁に入れる。ハンバーグの形が崩れても、煮魚の皮がめくれても、失敗じゃない

Recommended Books

土井善晴さんの書籍



『一汁一菜でよいという提案』

新潮社文庫

2016年刊行の本著は、大勢の料理する女性を救ったと、さらに料理する楽しみを作るきっかけを作る。38万部のベストセラー。



『味つけはせんでええんです』

ミシマ社

「なにもしない」料理が地球と私とあなたを救う。「読みかけの『ソフィーの世界』をほっといて読み始めたら「ん？ シンクロしてる？」ってなりました。これはまさに哲学の本ですね」（読者評より）

んです。料理は食材という自然が相手ですから、人間の思うようにはならないことを知ることです。自然の変化を感じることは楽しみです。それをすれば、自分の感性はどんどん上がってくる、感性とは違いが分かるということです」

土井さんは料理研究家としての自分の仕事をこのように振り

返る。「いまでは、料理から人間を考えるようになりました。『料理して食べる』ということを一人ひとりが実現することです。それは子育てや教育にもつながる大切な営みですから。若い人の未来のために、心豊かに生きるためのヒントを残せたら嬉しいですね」



料理研究家

土井 善晴（どい・よしはる）

Yoshiharu Doi

1957年大阪生まれ。十文字学園女子大学副学長、東京大学 先端科学技術研究センター上級客員研究員、甲子園大学客員教授。スイス・フランスでフランス料理、味吉兆で日本料理を修業。1992年に「おいしいもの研究所」を設立。料理から人間を考える「食事学」「料理学」を広く指導。家庭料理を楽しむきっかけを作ったことで、2022年「文化庁長官表彰」を受賞。

老後資金をリレーする3つのお金

1番
走者



就労延長

働けるうちはなるべく長く働くことで収入を得る、老後資金の1番走者。

2番
走者



私的年金

(個人年金等)

リタイアから公的年金の受給開始までの期間をつなぐ2番走者。

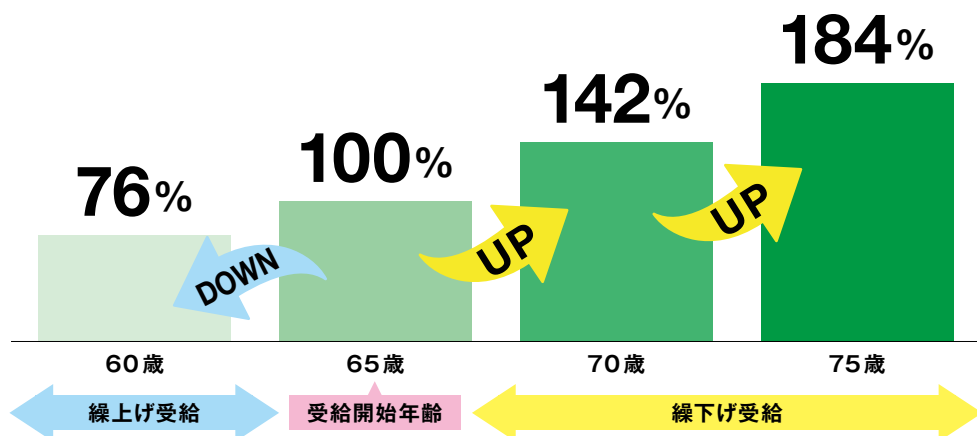
3番
走者



公的年金

終身にわたって受け取れる、老後資金のアンカーとなる3番走者。

参考 図: 繰上げ・繰下げによる公的年金の受給額の変化



老後の生活費が枯渇しないよう
資金準備を始めよう

ゼロ金利は解消されたものの、低金利が長引く日本。雇用延長しても60代前半での給与所得者の賃金水準はそれまでよりも下がる場合が多く、公的年金の受給開始年齢は原則65歳という状況です。そのようななかで、シニアライフに対して8割を超える方が不安を感じており、その内容のトップは「公的年金だけでは不十分」(79.4%)※1です。100年時代の老後資金に備えて、どのようにお金をやりくりすればよいのでしょうか?

こうした不安に対応するために、いま注目されているのが、就労延長、私的年金、公的年金の3つをつなぐことで、老後資金を確保するリレー方式の考え方です。

従来は60歳で退職したら、すぐ公的年金を受け取り始めて、不足分は退職金やそれまでの預貯金などで補うのが一般的でした。これに対してリレー方式は、まずできるだけ就労延長して収入を得て、退職後しばらくは私的年金等を活用。そうすることで公的年金の受給時期を繰下げる選択肢が生まれます。繰下げにより受給額を増加させる

監修
ファイナンシャルプランナー
株式会社ウェルスペント 代表取締役

横田 健一

東京大学理学部物理学科卒業、同大学院修士課程修了。マンチェスター・ビジネススクール経営学修士(MBA)。証券会社でデリバティブ商品の開発やトレーディング、経営企画などを経験後、2018年に独立。

※1 生命保険文化センター／生活保障に関する調査(2022(令和4)年度)

※2 内閣府／生活設計と年金に関する世論調査(令和5年11月調査)

リレー方式でつなぐ年金戦略のイメージ図^{*1}



※上記はモデルケースであり、年齢はイメージです。

！ 私的年金で行う長期・積立・分散での「資産づくり」と「資産活用」

●生涯のお金との向き合い方を登山にたとえたイメージ図

資産づくりはやまのぼり

資産活用はやまくだり

コツコツつみたてを続けていくことで、リスクを抑えた資産づくりが可能に。

現役

つみたてしながら運用する時代

退職後

運用しながら取り崩す^{*2}時代

運用しながら取り崩す^{*2}ことで資産寿命を延ばす効果が期待できます。

POINT

リタイア後に受け取る私的年金は、運用しながら取り崩す^{*2}ことでお金の寿命を延ばす効果が期待できます。公的年金の上乗せとして活用することも安心につながります。

老後資金の疑問は
「ライフプランナーに！」

？ 在職老齢年金って何ですか？

？ 老後資金をふやす方法はあるの？

？ 取り崩し運用^{*2}って何？



ことで、老後のお金が枯渇する懸念に対応しやすくなります(リレー方式でつなぐ年金戦略のイメージ図^{*1}参照)。

実際の世論調査^{*2}でも、「全面的に公的年金に頼る」という人は約2割にとどまり、半数以上の人が「公的年金を中心とし、私的年金や貯蓄などを組み合わせる」と考えているようです。

公的年金は受給を遅らせた月数に応じて、ひと月あたり0・7%増加(1年で8・4%増加)します。もし最大の75歳時まで繰下げると65歳時の受給額より84%増額(受給率184%)されます。(図)。そのためリレーの真ん中を担う私的年金を充実させておけば、安心の老後を迎えるための頼れる走者がそろっている状態といえるでしょう。

ただ繰下げ受給は長生きに備えるうえでは効果的な一面がありますが、一方で注意が必要な場合もあります。たとえば年金額がふえると、税金と社会保険料もふえるため、期待していたほど手取り額がふえないことがあります。加給年金は、厚生年金を受給する夫の妻が夫より年下の場合、妻が65歳になるまで支払われる年金ですが、厚生年金を繰下げた場合、厚生年金の受給開始まで加給年金は支給されません。繰下げ受給による年金のアップ額と加給年金のバランス、配偶者の年齢差など、ご自身にあてはめてシミュレーションしてみるのもおすすめです。

人生100年時代を安心して乗り切るためにも、ライフプランニングを通じて、必要な備えを早めに始めたほうが選択肢も豊富になります。就労延長に合わせ、保障の見直しもおすすめていただきます。公的年金に関する疑問はもちろん、どのような準備ができるか、ぜひお気軽にライフプランナーにご相談ください。

^{*1} 出典：第21回 社会保障審議会企業年金・個人年金部会「公的年金と私的年金の新たな役割分担[WPP]とは」をもとに作成

^{*2} 運用成果によっては、資産寿命が短くなる場合もありますのでご注意ください。

景色

倍率をどう使い分ける？



4点の写真は同じ位置から撮影したものです。広角は広い範囲を切り取る、情報がたくさん入るという特徴があります。望遠は遠くのものを引き寄せて大きく写す、不要なものを排除して画面を整理するという特徴があります。目で見たと印象に近い雰囲気写真で写したい場合は「広角 (1x)」、空と街並みを見せたい場合は「超広角 (0.5x)」。街と遊園地を対比で表現する場合は「望遠 (2x)」、背景が迫る感じを出したい場合は「超望遠 (5x)」というように使い分けましょう。

被写体を際立たせる“ぼかし”のテクニックは？

POINT 撮りたいものに「近づく」と「背景を離す」



主役となる被写体を際立たせたいときは、背景をぼかす機能を使うと効果的です。上手に背景をぼかすためには、①撮りたい被写体に可能な範囲で近づいて撮ること、②撮りたい被写体と背景が離れていることがポイントです。なお、被写体と近づきすぎると全体がぼけてしまいますし、背景と被写体が近いとうまくぼかしのテクが使えません。なお、撮りたい被写体にピンポイントを合わせるためには、スマホ画面上で際立たせたい場所をタッチすればOKです。撮りたい被写体にしっかりピンポイントを合わせましょう。



上手にぼける

(背景)



被写体と背景が遠い

(スマホ)



被写体とスマホが近い



ぼけ方が弱い

(背景)



被写体と背景が近い

(スマホ)



被写体とスマホが遠い

人物

スマホで日常のワンシーンを気軽に撮影



相手との距離感でモードを使い分ける

日常のワンシーンを自然に、かつ、おしゃれに撮影したいときは、声をかけてふりむいた瞬間や、電車待ちをしているところなどを狙ってみましょう。並んで歩いているときは距離が近いので、通常の広角で撮影。ちょっと離れて歩くような距離感なら、ポートレートモードで望遠気味に撮影するのがおすすめです。

白っぽい背景に人物を配置する

背景の奥行き線が交わる場所（消失点）に人物を入れると、写真を見たとき人物に視線が集まります。黒髪の人物の場合、背景が黒いと同化するので白っぽい背景が頭の部分に来るように配置するのがおすすめです。

奥行き線が集まる場所に視線がいく



家族や友達とシェアしたくなる
映えるスマホ写真のコツ



スマホのカメラ、性能はよいはずなのにうまく撮影できない。そんなお悩みはありませんか？何気ない日常や大切な人の写真を、もっと素敵に撮影できるコツをご紹介します。

出典：山崎 理佳『まるごとわかる！撮り方ブック iPhone&スマホ編』（日東書院本社）
関連シリーズ『はじめての60歳からのスマホ写真撮り方ブック iPhone&Android対応』

景観を楽しむ



東北 リゾートしらかみ

白神山地や日本海の雄大な景色を堪能

世界自然遺産の白神山地や日本海などが車窓から楽しめます。内装は、ブナ、杉、ヒバなど沿線の木材を使用し、やすらげる空間です。車内ではイベントも開催され、津軽三味線の生演奏が聴けることも。

運行区間 青森駅～秋田駅(片道約5時間)

運行期間 通年

写真提供: JR東日本 秋田支社

グルメを楽しむ



運行区間 長野駅～軽井沢駅(片道約2時間)

運行期間 通年

写真提供: しなの鉄道株式会社

観光列車に乗ろう！

食べて、見て、楽しみ方いろいろ

日本各地に地域色豊かな観光列車が走っているのをご存じですか。移動だけが目的ではなく、プラスアルファの楽しみがある人気の観光列車をご紹介します。休暇のお出かけプランに加えてみてはいかがでしょうか。

※詳しい運行日などは各鉄道会社の公式ホームページでご確認ください。

甲信越 ろくもん

真田家の家紋「六文銭」が名前の由来

乗車プランが豊富で、信州の食材をふんだんに使った食事コースがあり、信州のワイン、日本酒なども楽しめます。しなの鉄道沿線のゆったりした景色を眺めながら、料理が味わえるのが魅力です。



坂&星を楽しむ



運行区間 千頭駅～井川駅(片道約1時間50分)

運行期間 通年

写真提供: 大井川鐵道株式会社

東海 南アルプスあぶとライン

普通鉄道日本一のこう配を登る赤いトロッコ列車

急こう配の線路を登り降りするための「アプト式」を採用した、日本で唯一の列車です。大井川の渓谷を抜け坂道を走ります。秋から春にかけて、星が輝く夜の湖上駅に向かう特別列車もあり、ここにしかない体験が味わえます。



音楽を楽しむ



運行区間 熊本駅～三角駅(片道38分～1時間8分)

運行期間 土・日・祝、GW、夏・冬・春休みなど

写真提供: JR九州

九州 特急A列車で行こう

まるでジャズバー 日常を忘れる大人の空間

ジャズの名曲「A列車で行こう」にちなんで名づけられ、列車とは思えないゴージャスな空間で、大人の旅にぴったり。有明海沿いを走り、景色もさまざまに変化します。南欧風にリニューアルした三角駅も見どころのひとつ。



01

満期保険金および満期学資金の「請求書省略支払」開始

養老保険、学資保険などの満期保険金および満期学資金について、一定の条件を満たす場合、お手続きなしでお客様の保険料振替口座へお支払いする取扱を開始しました。

満期2か月前に「満期日到来に伴う満期金お支払い予定のご案内」を郵送いたします。お客様の保険料振替口座で受け取られる場合は特段お手続きは不要です。受け取り方で変更希望のある場合のみ担当ライフプランナーまでお申し出ください。

また、満期を迎えるタイミングは、保障の点検の好機ですので、一度、担当ライフプランナーにご相談ください。



満期保険金および満期学資金の 「請求書省略支払」について

満期の2か月前に「満期日到来に伴う満期金お支払い予定のご案内」を郵送いたします。
ご不明な場合は担当ライフプランナーまでお問い合わせください。

一時金で受け取る		年金の形で 受け取る	据え置く*
保険料振替口座で受け取る	新たな口座で受け取る		
お手続きは不要です。			
		別途お手続きが必要となります。 担当ライフプランナーまで お申し出ください。 (満期の2週間前までがお手続き期限です)	

*「据え置く」とは、当社所定の利率で利息をつけて、当社が満期保険(学資)金をお預かりすることを指します。

※お客様WEBサービスにメールアドレスをご登録されている場合は、満期の1年前と6か月前にメールでご案内いたします。

02

がんを恐れない社会、ともに生きていく社会を目指し、 「リレー・フォー・ライフ」を応援しています。

「リレー・フォー・ライフ」とは、がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がん征圧を目指して1年間を通じて取り組むチャリティー活動です。

現在、世界34か国、日本では50か所の地域で活動を行っています。

当社社員は、2007年に兵庫県芦屋市で開催された大会から参加し、リレーイベントでは、会場運営サポートのほか、がん患者さん・そのご家族とともに会場内を歩き続け、がんへの理解とがん征圧への想いを深めています。

がんを恐れない社会、ともに生きていく社会を目指し、当社は今後も積極的な支援を行っています。



LIFEPLANNER'S NOTE

マイナ保険証への切替はお済みでしょうか？

お時間のあるときに私のWEBサイトをぜひご覧ください。
※一部の機種からはご覧になれません。



栢田 友一

Yuichi Masuda
ライフプランナー

横浜ライフプランナーセンター第3支社
〒220-8128 神奈川県横浜市西区みなとみらい2-2-1
横浜ランドマークタワー 28F

Tel 045-225-0722
Fax 045-225-0725
携帯電話 080-6555-4068
e-mail yuichi_masuda@sonylife.co.jp

ファイナンシャルプランナー
宅地建物取引士
住宅ローンアドバイザー（住宅金融普及協会認定）

ライフプランナー通信

いかがお過ごしでしょうか。日頃の感謝をこめ大切な皆さまに『S'tyle』をお届けいたします。

5-6ページでご紹介した「人生100年時代の年金戦略」、お読みいただきましたでしょうか？

近年、老後の生活資金について、全面的に公的年金に頼る方は少なくなっているようです。

私のお客さまからもシニアライフの資金準備について様々なご相談を受ける機会がふえてきました。気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。

今後ともよろしくお願いいたします。

みなさま、マイナ保険証への切替はお済みでしょうか。
2024年12月2日以降、マイナ保険証を基本とする仕組に移行し、従来の健康保険証の新たな発行は行われなくなりました。また、従来の健康保険証は、2025年12月2日以降使用できなくなります。
マイナ保険証へ切り替えることさまざまなメリットがあります（図）が、自動では切り替えられませんので、まだの方は医療機関や薬局などの窓口で申し出てみてください。
なお、マイナンバーカードを保有していない方、保有はしているが健康保険証利用登録を行って

図：マイナ保険証のメリット

限度額適用認定証の発行手続きが不要に！

マイナ保険証で医療機関等を受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき、限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。

簡単に医療費控除申請の手続きが可能

保険診療を受けた記録が参照できるため、領収書を保管、提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きが可能です。

より安心できる医療が受けられる

本人の同意があれば今までに使った薬の情報を医師や薬剤師と共有できるため、重複投薬を避けたり、一緒に飲んではいけない薬の処方未だに防いだりすることができます。

上記は、2025年1月現在の社会保障制度に基づき作成しております。詳細につきましては、お客さまご自身にて厚生労働省、健康保険組合等にご確認ください。

いない方には、従来の健康保険証の有効期限内に「資格確認書」が無償で申請によらず交付され、保険診療を受けることが可能です。（※）
また、75歳以上の方や65歳以上75歳未満の方で一定の障がいがあると後期高齢者医療広域連合から認定を受けた方には、2025年7月末までの暫定的な運用として、従来の健康保険証が失効する方に対して、「資格確認書」を無償で申請によらず交付することとしています。
詳細は厚生労働省のホームページをご確認いただくか、お気軽にご相談ください。
（※）有効期限は、5年以内で保険者が設定できます。

お客様の 「生きがい」ある人生を お守りする



日々の小さな喜び。大切な想いや叶えたい夢、ビジョン。
生きがいは、心豊かな人生を歩むための源です。

そして、人生の困難なときには、
前に踏み出す力をくれる心の支えでもあります。

だからこそ、私たちは、お客様の伴走者として、
一人ひとりの生きがいある人生に寄り添い、
お客様を一生涯お守りしていきます。

これからもお客様のために、ソニー生命は挑戦を続けます。

ソニー生命保険株式会社

〒100-8179 東京都千代田区大手町1-9-2
大手町フィナンシャルシティ グランキューブ

ホームページ www.sonymlife.co.jp/

《カスタマーセンター》 ☎ 0120-158-821

受付時間 9:00～17:30(ゴールデンウィーク、年末年始を除く)

「お客様WEBサービス」「ソニー生命 アプリ」では さまざまなサービスをご利用いただけます！

- 医療・健康・マネーの役立つ情報をお届け
- 健康や医療についての無料相談サービス
- 生命保険の各種お手続きや契約内容のご確認

登録方法はソニー生命の公式HPを
ご覧ください。

www.sonymlife.co.jp/

