

s t y l e

LIFE STYLE COMMUNICATION MAGAZINE

|スタイル|

元レスリング女子日本代表

登坂 絵莉

SPECIAL INTERVIEW

「支えてくれるみんなのために」
栄光を築いた**挑戦**



10ページ

LIFEPLANNER'S NOTE
ぜひご覧ください!

生きがいを、愛そう。
ソニー生命

「支えてくれるみんなのために」
栄光を築いた挑戦

日本、そして世界を制し、リオデジャネイロオリンピックで念願の金メダルを獲得。

女子レスリングの頂点に立ったトップアスリートから、

新しい一步を踏み出した登坂絵莉さん。

これまでの栄光と挑戦を振り返りながら、その時々について語っていただきました。



ヒーローになりたくて 始めたレスリング

登坂さんがレスリングと出会ったのは小学校3年生のとき。レスリングの選手だった父と一緒に道場を訪れたことがきっかけでした。ところが当時はレスリングそのものよりもウォーミングアップのマット運動に興味を持ったそう。

「みんな小学生くらいなのにバク転をやっている、カッコいいなと思って。活発で体を動かすことが大好きだった私は人ができないようなことを先にやってみようか」と言われたかっただけです。小学校でバク転ができる子はなかなかいなかったし、これができたらクラスのヒーローになれると思いました(笑)」

そんな動機から始めたレスリングですが、小学校5年生で全国大会優



勝。瞬く間に頭角を現していきます。

「けれど私はとにかく不器用。道場の仲間たちがすぐに習得してしまいう技でも、何度練習してもなかなかできない生徒でした。だから同じ練習量では勝てないと思い、人よりも濃くて質の高い練習をずっと意識してきました」

センスがないと自覚があった分、人一倍努力を重ねてきたという登坂さん。頑張ってきたのはレスリングだけではありませんでした。

「子どもの頃から父に『レスリングだけで食っていけると思うな。勉強も頑張れ』とずっと言われていたので、両方とも手を抜かないようにしてきました。高校もレスリングの特待生で入ったと思われがちですが、じつは学業の特待生で入学したんです」

見えてきた夢に直面する 初めての挫折

文武両道を貫き、レスリングの名門校である至学館高校へ進学。地元・富山を離れ、愛知での寮生活が始まりました。娘の旅立ちを寂しがる両親をよそに登坂さん自身はめまぐるしい毎日。追われ、ホームシックになる暇さえありませんでした。

「本当に大変な毎日でした。ついこの間まで中学生だった私がオリンピックを連覇した先輩方と一緒に同じ練習をするわけです。さらに学校

元レスリング女子日本代表
リオデジャネイロオリンピック女子レスリング金メダリスト

登坂絵莉さん

E r i T o s a k a



の勉強やテスト、寮の掃除・洗濯も重なって睡眠時間はわずか。本当に苦しかったですね」

当時、至学館大学にはオリンピックの吉田沙保里さんも在籍。憧れの先輩を間近で目にし、夢への道のりを実感する一方、これまで味わったことのない挫折にも直面することに。

「想像以上に先輩方が強くて、練習についていくことができない。そんな私がオリンピックでメダルなんて取れるわけがないと思いました。もちろんこれまでも負けることや目標を達成できないことはたくさんありましたが、あまりにも先輩方が圧倒的過ぎて『どう足掻いても勝てない』と思い、初めて心が折れてしまったんです」

一歩一歩の成長を 目標にして掴んだ栄光

抱いてきた夢に対して諦めの気持ちを抱えながら練習する日々。そんなときにふと心に浮かんだのが、富山にいる家族やコーチの存在でした。

「あるとき、オリンピックを目指して頑張っていると思ってくれているみんなに対して、すごく後ろめたい気持ちになったんです。勝手に諦めて毎日の練習をおろそかにしていることが申し訳なくて、試合で結果は出せなくても成長だけは見せられるようにと気持ちを切り替えました。

たとえば練習で先輩から1点でも点を取ろうとカラダのタイミングのタイムを少しでも縮めようとか、『絵莉を愛知に行かせてよかった』と言ってももらえるように、結果だけでなく自分の成長を目標にしようと考えを変えたんです」

自身の成長にも目を向けるようになって以降、次第にステップアップを実感し、練習にもやりがいを見いだせるようになったといい、大学1年生のときについて世界選手権初出場を果たします。

「本当は国内でもまだ優勝できるような実力はなく、ものすごい運が重なって出られた大会でした。ところが決勝ではラスト数秒まで勝っていて、そこからの逆転負け。そのときの私は、自分の成長に目を向けていただけで、世界を目指すと強い意志はまだありませんでした。だからこそ『もつとレスリングに人生をかければ世界チャンピオンになれる』と確信できたんです。世界一は決して遠いものではなく、手が届くものだと実感した試合でした」

そして翌年2013年からは世界選手権3連覇を達成。さらには2016年のリオ・オリンピックでは残り13秒の逆転劇により、見事金メダルを獲得しました。この世界選手権初出場での経験が飛躍の原点となったのです。



けがに悩まされた先で見つけた答え

ところが、そのあとは思うような結果が残せません。原因はリオ・オリンピック前から悩まされていた足の親指のけがでした。

「次の東京オリンピックを目指すため、リオが終わった半年後くらいに手術を受けました。ただ、足の親指は一番踏ん張る場所で、手術の症例もとても少ない。手術後も期待した結果にはならず、この状態で闘っていくと決めました」

そのときに追い求めたのが、金メダルを獲得したリオ・オリンピックでの自分でした。

「振り返るとこれが大きな失敗でした。ライバルはどんどん新しい技術を身につけて前に進んでいくのに、自分だけが過去に戻ろうとしていたのですから」

さらに彼女を苦しめたのが、世間の期待といまの自分とのギャップです。

「みんなが”オリンピックチャンピオンの登坂絵莉”を見ているなかで、私は足のけがでずっと苦戦。『登坂なら勝てる』と思ってくれているみんなの期待に応えられないことが本当に苦しかったです」

もう一度みんなの期待に応えない、という思いから闘い続けた登坂さんですが、結果的に東京オリンピック出場には至らず。この経験から、

勝ち続けるためには過去の成功にとらわれず、時代や状況に応じて、自身をアップデートし続けるのが重要であることを学んだといいます。

周囲に支えられて実感する子育ての喜び

ちょうどその頃、自身のライフルランについても考え始めました。

「リオ・オリンピック前に1年半くらい月経が止まってしまい、自分が子どもを持てる体なのか分からず、このまま挑戦を続けるべきなのかとても悩みました。もし治療が必要なら、もっと早く取り組むべきだったと後悔すると思うのです。そこでこれ

からの挑戦と出産を天秤にかけたときに、やっぱり子どもがほしいと思いい、旦那役を退くことにしました」

これまで後悔しない選択をするという信念を大切にできた登坂さんは、2020年に総合格闘家の倉本一真さんと結婚。いまは一児の母として子育てを楽しむ毎日です。

「息子の4歳の誕生日に補助なし自転車プレゼントしたんです。最初は乗れなかったんですが、何度転んでも『もう一回やる!』と言って楽しそうに挑戦し続けて、結局10分で乗れるようになったんですよ(笑)。達成感から飛び跳ねて喜ぶ息子の姿を見て、私もすごく感動しましたね」

仕事と育児を両立させるためには、周囲のサポートが欠かせません。「保育園に通っていますし、夫も育児に協力的なので助かっています。また、頼りになるのが夫のジムの先生。子どもが大好きな方なので、どうしてもスケジュールが合わないときはジムに息子を連れていって、夫の練習を見ながら過ごしてもらっています」

そして何より心強いのが、登坂さんの頑張る姿をこれまで静かに見守ってきた母親の存在だといいます。

「本当に困ったときは富山の実家から母に来てもらっています。母はレスリングについて口を出すことはありませんでしたが、試合のたびにビデオを撮り続け、陰ながら応援し、支えになってくれた存在です。息子のことをとても可愛がってくれるし、息子もばあばが大好き。母が来るときはずっと『ばあば、遊ぼう、遊ぼう』って大喜びですね(笑)」

スポーツの楽しさをもっと多くの子どもたちに

2023年には、元女子サッカー日本代表の岩淵真奈さんとともに「一般社団法人スマイルコンパス」を設立。全国の学校やイベントを巡り、多くの子どもたちにスポーツの楽しさを伝える活動を続けています。

My Lifestyle

Q 座右の銘は？

「真面目がいちばん」(中学の恩師に言われた言葉で、ずっと心の支えになっています)

Q 自分の仕事観に影響を与えた人物は？

吉田沙保里さん
(勝ち続ける人の人間力を間近で見て、努力と謙虚さを学びました)

Q 幸せを感じる時はどんなとき？

子どもと手を繋いで歩いているとき

Q マイブームは？

シール集め

Q 自分なりのリラックス方法は？

家のソファでコーヒーを飲みながら
チョコレートを食べること

Q いまの生きがいは？

「家族」と「仕事」



ミニインタビュー

「子どもの頃の私は、試合に勝っても負けても、いつも『よく頑張った』と迎えてくれる父のおかげで競技のびのびと向き合うことができました。ところが、引退後に子どもたちとイベントなどでかかわると『できないから嫌だ』という声をよく耳にしました」

「挑戦すること自体に意味があり、失敗したからといって怒られるわけではない。挑戦する楽しさやできなかったことができるようになる喜び、仲間と一緒に頑張るおもしろさをもっと多くの子どもたちに知ってほしいとの思いからこの活動をスタート。現在では障がいを抱える子どもや養護施設の子どもにもスポーツに触れる機会を広げようと積極的に働きかけています。」

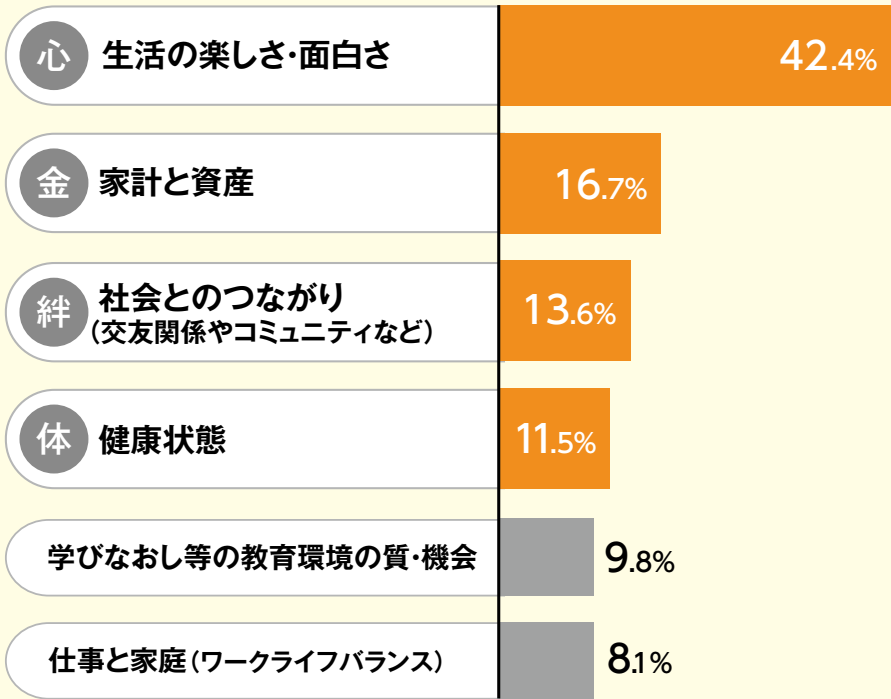


「活動できていることを思うとよい結果に繋がりました」
これまでも自分のためだけでなく、富山にいる家族や応援してくれるファンの方々など、支えてくれるみんなのために競技を続けてきた登坂さん。
「いまでも大切にしているのは一人ひとりに寄り添うこと。いろいろな活動をするうえで広い視点を持つことはもちろんですが、一人ひとりと丁寧に向き合い、私自身が誰かの力になれるよう頑張っていきたいです」

登坂絵莉(とうさか・えり) / 1993年8月30日生まれ、富山県高岡市出身の元レスリング女子日本代表。国体のグレコローマンレスリング48kg級で優勝経験のある父の勧めで、小学校3年生のときにレスリングを始め、中学3年生のときに全国中学生選手権で優勝。至学館高校へ進学し、2010年、2011年の全国高校女子選手権で2連覇。2012年に至学館大学へと進み、全日本選手権4連覇に続き、世界選手権でも3連覇を達成。さらに2016年リオデジャネイロオリンピックでは金メダルを獲得。2022年の現役引退後はレスリングの普及活動やメディア・講演活動に励み、女性アスリートのセカンドキャリアの選択肢を広げるべく、さまざまな新しい活動に積極的に挑戦している。

「4つの健康」が注目されています

充実した人生を送るうえで重視するポイントは？



出典:内閣府「満足度・生活の質に関する調査2025」～我が国のWell-beingの動向～をもとにソニー生命にて作成

4つの健康で自分らしく

ウェルビーイングな暮らしのすすめ

先行き不透明な時代だからこそ、自分らしく、暮らしていきたい。完璧を目指し過ぎない、ほどよい状態を長くつづけるウェルビーイングな暮らしのヒントをご紹介します。

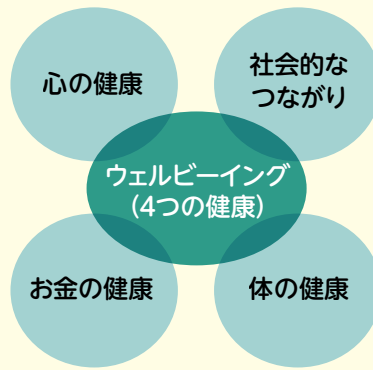
「ウェルビーイング」と「4つの健康」

よい 状態
well + being

WHO憲章では、**well-being**という単語を使って健康を定義しています。

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、**肉体的にも、精神的にも、社会的にもより良い状態にあること**

Health is a state of complete **physical, mental and social well-being** and not merely the absence of disease or infirmity.



なぜ今「4つの健康」なのか

最近よく聞く「ウェルビーイング」。ウェルビーイングとは、well(よい)とbeing(状態)からなる言葉。WHO(世界保健機関)憲章では、病気ではない、弱っていない、ということではなく「体・心・社会的つながり」がよい状態(ウェルビーイング)のことを、「健康」と定義しています。

「よい状態」とは、なんとも漠然とした定義。人によって「よい状態」は違うのでは？と思えるのですが、実はそのとおり。「みんなちがって、みんないい」*のです。そして最近では、100年時代の到来や物価高など、将来のお金の不安にさられないフアイナンシャル・ウェルビーイング(お金の健康)も注目されています。私たち一人ひとりが、よりよく生きるウェルビーイングの考え方を、現代にあわせたアイデアが「4つの健康」です。

自分にあった方法を見つけよう～ココロを整える方法～



生活習慣編

- 寝る1時間前に湯舟につかる
- 朝日を浴びる



考え方のクセ・意識編

- ゆるめる! 手放す!
- 60点で合格



行動・なにもしない編

- 一緒もいいけど、ひとりでもいい
- なにもしない時間も大切に



睡眠編

- スマホから離れてみる
- 快適な睡眠のコツがわかる
東京都保健医療局「眠り方改革」はこちら



たとえば、こんなこと気になっていませんか？

- 家族の希望をどうかなえたらいい？
- いまのお金の使い方で大丈夫か不安
- 退職後の暮らしを考えはじめた
- 住まいについて考える機会がふえた



気になることは、身近な人に話してみるのもウェルビーイングな暮らしの第一歩！
これからの暮らしの関心事や心配事については担当ライフプランナーまでご相談ください

※本内容は、健康的な暮らしについて一般的な考え方を記した内容であり、特定の判断や行動を推奨するものではありません。なお、イラストは編集部オリジナル制作です。

大切にしたい心の健康

すべての健康の土台となるのが「心の健康」です。気持ち安定してくると、活動的になり、人との関わりもスムーズになりやすくなります。心を整えることは、自分らしい毎日を過ごすための大切な第一歩。自分にあった方法を探すことから始めてみましょう。その積み重ねが、快適な暮らしや、将来への備えにもつながっていきます。

自分らしい暮らしは循環しながら高まっていく

4つの健康は、それぞれが関わり合い、影響し合っています。心の状態は、人とのつながりだけでなく、将来の不安とも深くつながっています。暮らしの節目を迎えたときや、お金の不安があるとき、気づかないうちに心に負担がかかることもあります。でも、完璧を目指す必要はありません。できることを、少しずつ。自分の心持ちを身近な人に話してみる。そんなキッカケが自分らしい暮らしにつながるのかもしれない。気になることがございましたら、ぜひライフプランナーまでご相談ください。

「みんなちがって、みんないい」
金子みすゞ「私と小鳥と鈴と」

for
Health

腸活をすることのメリット

“腸活”とは、食事や運動、睡眠といった生活習慣によって腸内環境を整える活動のこと。腸内環境が良好になると腸内細菌の働きによりエネルギーをため込みにくくなり太りにくい体を作るほか、美肌、免疫機能が整うなどさまざまな効果が期待できます。また、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌されやすくなるため、気分の安定や質の高い睡眠にも繋がります。



日頃のちょっとした心がけでOK

腸活は特別なことをしなくても日々のちょっとした工夫から始めることができます。食事はヨーグルトやチーズ、味噌など善玉菌が豊富に含まれている発酵食品のほか、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などを積極的に摂ることが効果的。また、十分な水分補給や適度な運動も腸のぜん動運動*を活性化させるのに有効です。*腸の筋肉が収縮して内容物を先へ押し出していく動き

- 発酵食品を取り入れる(ヨーグルト、チーズ、味噌など)
- 水分をしっかり摂る
- 適度な運動を取り入れる



忙しいときはこんなメニューがおすすめ!



ヨーグルト+
オートミール+バナナ



もち麦入りおにぎり
+味噌汁+チーズ



納豆とろろそば+
ぬか漬け

コンビニで購入できる腸活サポート食品



時間がないときや仕事でも、コンビニエンスストアを上手に活用することで手軽に腸活ができます。次のような食品は手に入りやすく、腸活にはおすすめです。

- ヨーグルト ● 納豆 ● 雑穀米おにぎり
- カップ味噌汁 ● ごぼうサラダ
- 切干大根 ● ぬか漬けなど



いまからできる腸活のすすめ

現代人はストレスや不規則な生活、運動不足などによって腸内環境が乱れがち。なんとなく体調が優れなかったり、肌荒れや疲れやすさが気になるときは、腸内環境が関係しているかもしれません。今回は腸活のメリットと気軽にできる方法をお伝えします。

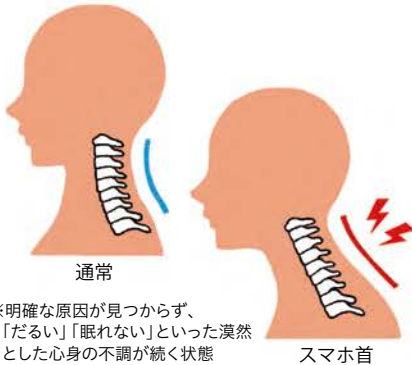


監修・・・管理栄養士 広田千尋
病院、保育園、保健センターなどで13年間勤務。生活習慣病の方や高齢の方への栄養サポート、また赤ちゃんや子ども向けの食事相談など、幅広い年代のサポートに携わる。現在は経験を活かし、フリーランスとして活動中。分かりやすく実践しやすいコラム執筆や、身近な材料で簡単に作れるレシピ作成を得意としている。

こんな症状、あなたは大丈夫？

[スマホ首]

スマートフォンなどの長時間使用により頭が前に突き出て、首の自然なカーブが無くなった状態。首や肩こり、頭痛だけでなく、倦怠感など不定愁訴※の原因にもなります。



※明確な原因が見つからず、「だるい」「眠れない」といった漠然とした心身の不調が続く状態

スマホ首改善ストレッチ

Step 1

脇を締め、ひじを直角に曲げます。
※座り姿勢でも立ち姿勢でもOK。



Step 2

呼吸をしながら10秒かけてひじから先を外旋し、5秒間キープします。

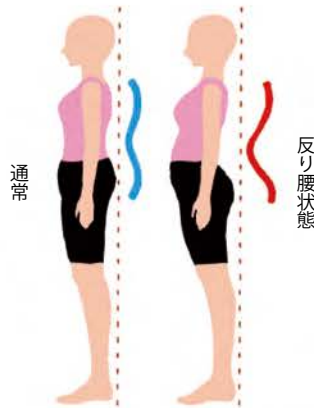


ワンポイントアドバイス

外側に広げたときは肩の位置が後ろにあることを確認し、インナーマッスルが温まるのを感じながら姿勢をキープするようにしましょう。

[反り腰]

骨盤が前に傾き、背骨が腰のあたりから過度に反った状態のこと。腹筋や腰の筋肉のバランスが崩れ、腰痛やぽっこりお腹の原因にも。



反り腰改善エクササイズ

Step 1

両膝を立てて仰向けになり、両手は腰骨あたりに置きます。このとき脚はリラックスしておきます。



Step 2

鼻から胸に息を吸い、口から吐きながらお腹を平らにへこませ、腰を床に押し広げます。この動作を5回繰り返します。



ワンポイントアドバイス

腰の反りが強い人はタオルや手を腰の下に敷き、床に押しつけるときはそれをつぶすようなイメージで行いましょう。

姿勢が整う簡単ストレッチ

首と腰の不調におすすりめ！

最近、首や腰に違和感を覚えることはありませんか？スマートフォンやパソコンの操作に費やす時間が長くなったいま、こうした不調を訴える人が増加。もし気になる症状が出ていたら、正しい姿勢を意識すると同時にストレッチで身体のバランスを整えてあげましょう。



監修・・・ヨガ・ピラティス・美姿勢インストラクター 美宅玲子
フリーランス・インストラクターとして16年、スポーツクラブ・公共施設・ヨガスタジオでのレッスンのほか、アウトドアでのヨガを主宰する。インストラクターの養成・実用書の執筆・出版、ブログやYouTube動画の配信、TV番組への出演など幅広く活動。



ソニーフィナンシャルグループは業界慣習にとらわれない 唯一無二の金融サービス企業を目指します

当社の親会社であるソニーフィナンシャルグループ株式会社は、2025年9月29日をもって、
東京証券取引所プライム市場に上場いたしました。
今後もブランドとテクノロジーを軸としたソニーグループとの連携を継続・強化し、
新たな事業・金融サービスの創出にチャレンジしてまいります。

■グループ体制図／主要子会社 (2025年10月1日現在) | ソニーグループが作った総合金融グループ「ソニーフィナンシャルグループ」は、
業界慣習にとらわれない唯一無二の金融サービス企業を目指します。



Our Vision 私たちのありたい姿
「感動できる人生を、いっしょに。」の実現を目指し、
育み続ける “3つの寿命”

Our Foundation 私たちの事業における礎



新コーポレートスローガン 「生きがい、愛そう。」に込められた想い

新たなコーポレートスローガン「生きがい、愛そう。」では、多くの方々が、日々の生活の中で特別な瞬間(=生きがい)を感じ、自分らしく生きることを支え、そうした方々であふれる社会を実現していきたいという志を表現しています。

また、当社は、ソニーグループの金融事業を担うソニーフィナンシャルグループ(以下、「ソニーFG」)の一員であり、ソニーFGは「感動できる人生を、いっしょに。」というビジョンのもと、お客さまの生きる土台である“健康寿命”と経済的な健全性である“資産寿命”に加え、「自分らしく生きる」ことを“感動寿命”と定義しています。グループ一体となり、「人生の伴走者」として、人生における楽しさと不安の両面から、お客さまに寄り添い支える存在として取り組んでまいります。



LIFEPLANNER'S NOTE

活用していますか？ セルフメディケーション税制

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

エグゼクティブ 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**
携帯電話 **080-6555-4068**
e-mail yuichi_masuda@sonylife.co.jp
URL <https://lifeplanner.net/masuda>

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。日頃の感謝をこめて、大切な皆さまに『S'tyle』をお届けいたします。
右ページでご紹介しましたとおり、当社親会社のソニーファイナンシャルグループ株式会社は2025年9月に上場いたしました。当社はソニーファイナンシャルグループ株式会社のビジョンのもと、「健康寿命」「資産寿命」そして「感動寿命」の3つを、皆さまとともに育み続けるべく、お一人お一人に寄り添いながら実践してまいります。どんな些細なことでも、お気軽にご相談ください。今後ともよろしくお願いいたします。

「セルフメディケーション税制」という言葉を耳にしたことはありませんか？セルフメディケーション税制とは、薬局などで特定一般用医薬品を購入した場合に適用される所得控除の制度です。医療費控除は、年間の医療費が10万円^{※1}超の場合に適用されます。一方でセルフメディケーション税制は、特定一般用医薬品の年間購入総額が1万2千円を超えた場合、その超過分が控除の対象になります（上限は8万8千円）。

ただし、この制度にはいくつかの注意点があります。そのひとつが、対象となる費用。通常の医療費控除の場合、診療費や薬代、通院のための交通費、市販薬代

図：医療費控除とどちらがお得？

医療費合計が10万円^{※1}を超えている場合、医療費のなかでスイッチOTC医薬品がどのくらい占めているかがポイントです。

〔医療費控除〕

医療費の総額から10万円を引いた金額が控除対象

〔セルフメディケーション税制〕

スイッチOTC医薬品の購入総額から1万2千円を引いた金額が控除対象

例1 医療費合計が12万円、うちスイッチOTC医薬品が5万円の場合

12万-10万=2万円 < 5万-1万2千=3万8千円

セルフメディケーション
税制がおすすめ

例2 医療費合計が12万円、うちスイッチOTC医薬品が2万円の場合

12万-10万=2万円 > 2万-1万2千=8千円

医療費控除
がおすすめ

*実際にお得になる金額の目安は「控除対象額×(所得税率+住民税率)」です

など幅広い医療費が対象に含まれますが、セルフメディケーション税制の場合は共通識別マークがついたスイッチOTC医薬品^{※2}などの購入費用に限られます。

また、健康診断や予防接種など健康増進に関する取組を行っていることも適用のための条件です。健診結果通知表や予防接種の記録なども市販薬購入時のレシート同様に5年間保管しておく必要があります。

セルフメディケーション税制は医療費控除とは併用できず、いずれか一方を選択し、確定申告をします(図)。詳細は厚生労働省や国税庁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。

※1 総所得金額が200万円未満の場合は、その5%の金額 ※2 医師が処方する医療用医薬品のうち、安全性の高いものを市販薬に転用したもの

生きがいを、 愛そう。



人生、毎日何かが起こるわけじゃない。
けれど愛おしく、特別な瞬間が存在する。
あなたにも。あの人も。

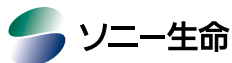
そんな瞬間を、
私たちは生きがいと呼びたい。
なんてことない一日だって、
生きがいある日かもしれない。
そう信じている。

私たちソニー生命は、
お客さまの「生きがい」とともに、歩んでいきたい。
一人ひとりの想いを訊き、寄り添いながら。

日本中が、世界中が、
自分だけの毎日をもっと愛せるように。

ライフプランナーの、
ソニー生命の使命です。

生きがいを、愛そう。



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)

「お客さま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/

