

確定拠出年金アドバイザー協会 だより

一般社団法人確定拠出年金アドバイザー協会 発行

東京都港区芝公園1-1-12 芝公園電気ビルディング4F
http://www.dc-advisory.net info@dc-advisory.net

No.5
2020年
5月18日

今回のテーマ

1. はじめに
2. 免疫力をつけて、コロナに強い体質を！
3. 定年退職者の取扱い

本メルマガは、当協会のクロス・ヘッド総合型DCのアドバイザー、アドバイザー経由で加入企業、協会会員等へ配信しております。

(注) 確定拠出年金をDCと略称させていただきます。



1. はじめに (当“協会だより”の主旨)

コロナウィルスも、やっと先が見え出してきたこの頃ですが、皆様ご無事で何よりです。でも、自粛緩和の影響や更には今秋以降の第2波、第3波の懸念が盛んに取り沙汰されています。どのメディアも、3密など「どうやって感染を避けるか」の話ばかりですが、体にウィルスが入ってきても対抗できる免疫力の高い体質を作ることも非常に大切ではないでしょうか。今回は、そうした観点から情報を発信するある医師のコメントを採りあげてみました。ご参考になれば幸いです。

ところで、年金改革関連法案は3月初めに国会に提出され、6月半ばまでの今国会で成立するものと思われます。成立した時点でご報告させていただきます。

以下は毎度ながら、本会報の発行主旨を記させていただきます。
DCを取り巻く環境や法律が毎年のように激変しております。これらの情報は私たちの総合型DCの代表事業主であるクロス・ヘッド(株) (日常の手続担当会社)が、運営管理機関(あいおいニッセイ同和損保(株))との連携の下で適宜、メールでお伝えしておりますが、これらバックシステムからの情報だけではフォローできない実務上の課題をサポートする必要性を痛感しております。そこで“協会だより”を用意し、随時、皆様に実務サイトからのポイントや話題をお伝えしています。今後ともご支援の程よろしくお願い申し上げます。

2. 免疫力をつけて、コロナに強い体質を！

(1) 主旨

(記、細入)

「虎ノ門ニュース」と言う、ジャーナリスト、弁護士、作家、政治学者等が日替わりでじっくり評論するYouTubeで、武田邦彦という科学者が「この医師の話はぜひ聞いておくべきだ」ということで編成された内容を紹介します。

私は過去、風邪を引くたびに、“まず、解熱剤でひたすら熱を下げながら、頑張っつつも以上にたくさん食べ体力を付けることが一番”と思ってきましたが、どうやらとんでもない思い違いだっ

たようです。非常に参考になったのでのご紹介しますが、何分、素人が文章化したものですので、関心があれば下記「虎ノ門ニュース」でご確認ください。

(<https://www.youtube.com/watch?v=jxWra8FvAlo>
34分目位から約30分)

この医師（三重県桑名市のもりえい病院、石黒成治先生）は、ネットで見ると年間200例以上の大腸がんを10年以上治療してきた中で薬に頼らない自然療法を発信する外科医、とあります。

以下、石黒先生のコメントです。

「コロナも風邪の一種。インフルエンザは治療薬がありますがコロナは今のところ治す薬がないし病院に行けば感染する可能性もあります。

今年に関して言えば、まず自宅で早く休んで、免疫力を高めて自分で治させる方法を取ったことが効果的でした。

病院で何もしないで治っている人が沢山います。自力の治癒力で治したということです。

感染することへの不安ばかりが語られていますが、免疫力を高めウィルスに対抗できる体をつくっていくことをもっと重視すべきです」。

(2) 発熱したら

①まず、横になって布団に包まって静かに寝ること。

立っていると下半身から血液を心臓まで押し上げるのために、非常に体力・エネルギーを消耗します。横になることでムダなエネルギーを使わず免疫力を高めることが大切です。

医者に行くことでエネルギーを消耗したりカラダをひやしたり（冷やすと免疫力が低下）することを避け、また感染を避けるうえでも、先ずは暖かくして早く寝ることが大事です。

②そして、カラダを温めて発熱、発汗させること。

体温が昇るのは、外から入ってきたウィルスのせいではなく、これに立ち向かう免疫機能を高めるために体が自分で熱を上げます。

解熱剤を飲んで体温を下げると免疫力が下がってしまいます。

③食事は栄養だけ摂り、たくさん食べないこと。

免疫は腸に一番たくさん配置されています。人間の免疫力の70%が腸に配置されています。

だから、外敵を一番防いでいる所は腸なのです。

食事をとるとエネルギーの70%位を腸で費やされてしまい免疫力が著しく低下してしまうため、栄養だけ摂ってたくさん食べない方が望ましい訳です。

また、普段から腸に関心を持ち、便秘や下痢をしない腸の環境づくりに心がけることが大切です。

（便秘や下痢をするということは、食べ物合っていないということです）。

④ぐっすりよく寝ること。

寝ている間に風邪を治す物質を出しています。メラトニンと言う強力な抗酸化物質で、免疫力を向上させます。ガンの予防効果もあります。

メラトニンは真っ暗にした状態でないと出てきません。

⑤水分をよく摂ること。

脱水状態になると免疫力が働きにくくなります。

体温を下げないように、ちょっと温かい程度が大事で、併せて、塩分を取るように心がけます。

それから「ビタミンC」の摂取も大切です。

ビタミンCには風邪を予防する効果があることが証明されています。ビタミンCはリンパ球の中で最も多く含まれており、リンパ球で一番必要なものです。

レモン、オレンジ、パプリカ、ブロッコリー、そしてとくにキウイに多く含まれています。

(補足) “リンパ球”をネットで検索すると「白血球の成分の一種であり、白血球の約25%を占め、他の成分とチームを作ってウイルスなどの外敵や腫瘍などの異物を攻撃します。さらに、体内に侵入した異物を記憶し、それが再び侵入してきたときには、記憶に基づいてすばやく対応し、排除する働きを持っている」とのこと。

通常の人、以上のようにすることで、2~3日でウイルスを駆逐する能力があります。

(3) 日光浴で「ビタミンD」を意識して蓄積し免疫力を高める！

ビタミンDが免疫力に効果的ということは古くから解っていましたが、最近は特に注目されるようになってきました。

フィリピンから発表された論文でも、色々な症状のコロナ感染者を検証した結果、ビタミンDが一定以上に多い人は非常に高い確率(90%位の確率)で重症化しないというデータが出ています。食材では、肉、卵、キノコ類に多く含まれていますが、特に大事なことは「太陽に浴びること」。陽に当たることでビタミンDが作られます。

また、ビタミンDはコレステロールからできるので、コレステロールの摂取は意味があります。短期でコレステロールを増やすにはサプリしかありませんが、大量摂取が必要になります。

しかし、大量に摂取することで血中濃度が上がり過ぎると高カルシウム血症になって脱水等、合併症を起こしかねません。

それよりも、日頃から地道に日光を浴びて体内にビタミンDを蓄積していくことが大切です。

ビタミンDだけは他のビタミンと違って、このように自分で作ることができます。以上

(補足)石黒先生については、ドクター石黒で検索すれば、いろいろ情報が得られます。

3. 定年退職者の取扱い！

ここでは、加入期間が60歳、即ち掛金を60歳まで支払うケースを中心に説明します。

最近の契約は、65歳定年の企業が増えだし、加入期間が65歳のケースが多くなってきましたがこのケースについては補足的に説明を加えておきます。

(1) 企業が対応すべきことは？

加入者が60歳になった時に、JIS&Tから企業に「年齢到達による運用指図書資格取得対象者一覧」が送られてきます。

加入内容をご確認し、内容に不備がある場合はクロス・ヘッド株式会社あてにご連絡ください。

事業主の手続きはこれで終了です。

前号(No.4)では、中途退職者の扱いを説明しましたので、今回は定年退職者について整理します。



(2) 加入者が対応すべきことは？

①記録会社のJIS&Tから「加入者資格喪失及び運用指図者資格取得通知書」が送られてきます。

60歳になったのでもう掛金は払えません（加入者ではなくなりました）。
今後は、運用指図者として運用商品の選択や変更をしながら継続していく立場に代わります。

（補足：加入期間が60歳以上の場合はライフプラン給付規程で定めた年齢まで加入を継続します。
たとえば、加入期間が65歳の場合は、60歳以降の退職時期（最長65歳）までが加入期間となります）。

②加入期間が10年以上でないと、すぐには給付を受けられません。

上記通知書に記載されている通り、加入期間に応じて61歳から65歳まで受け取りを開始できる時期がずれていきます。

8年以上(10年未満)は61歳、6年以上(8年未満)は62歳、4年以上(6年未満)は63歳
2年以上(4年未満)は64歳、1年以上(2年未満)は65歳

（補足：加入期間が60歳以上の場合も、この制限が掛ります）。

③受給できる時期（老齢給付金裁定請求受付開始日）に到達したら？

JIS&Tからその旨、運用指図者に通知がくるようになりました（以前は、加入者がコールセンターに自分で申請する必要がありました）。受け取り方についてはコールセンターにご連絡ください。

④すぐに受取りを開始するか？

すぐに受取りを開始することもできますが、このまま運用指図を続けていき、例えば年金生活に入った時点で受け取りを開始する等もできます。
但し、70歳の2日前までに受け取り方法を申請しないと残高全額を払い戻されてしまい、年金受取を選べなくなってしまうのでご注意ください。

（補足：2020年の法改定で70歳が75歳に伸びる予定です）。

⑤受取り方も色々選べます。

- 全額を一括で受け取ってしまうこともできます。
（退職所得控除の対象になります。加入期間が20年までは1年あたり40万円、20年超は1年あたり70万円が控除されます。課税対象額は〔（支給額-控除額）/2〕で計算されます）。
- 全額を年金受取りにもできます。
（運用しながら分割して受け取っていくことになります。公的年金等控除の対象になります。受取り期間は5年、10年、15年、20年のいずれかを選択できます。1年に何回受け取るか（1、2、4、6回）も選択できます）。
- 一時金と年金の両方で受け取ることもできます。（1/4単位で選択できます）。

⑥受取り方を選ぶ際の留意点

年金受取りする場合は、毎年管理料として約5千円位が残高から差し引かれます。
従って、現在の元本確保商品のように超低金利のもので運用すると、管理料分だけは年々資産が目減りしてしまいます。このような場合は、一時金で受け取って、銀行預金にしておく方が賢明かも知れませんので、どう対応するか検討が必要です。