

**5分で読める
ちょっと役に立つ
小冊子情報**

平成23年4月

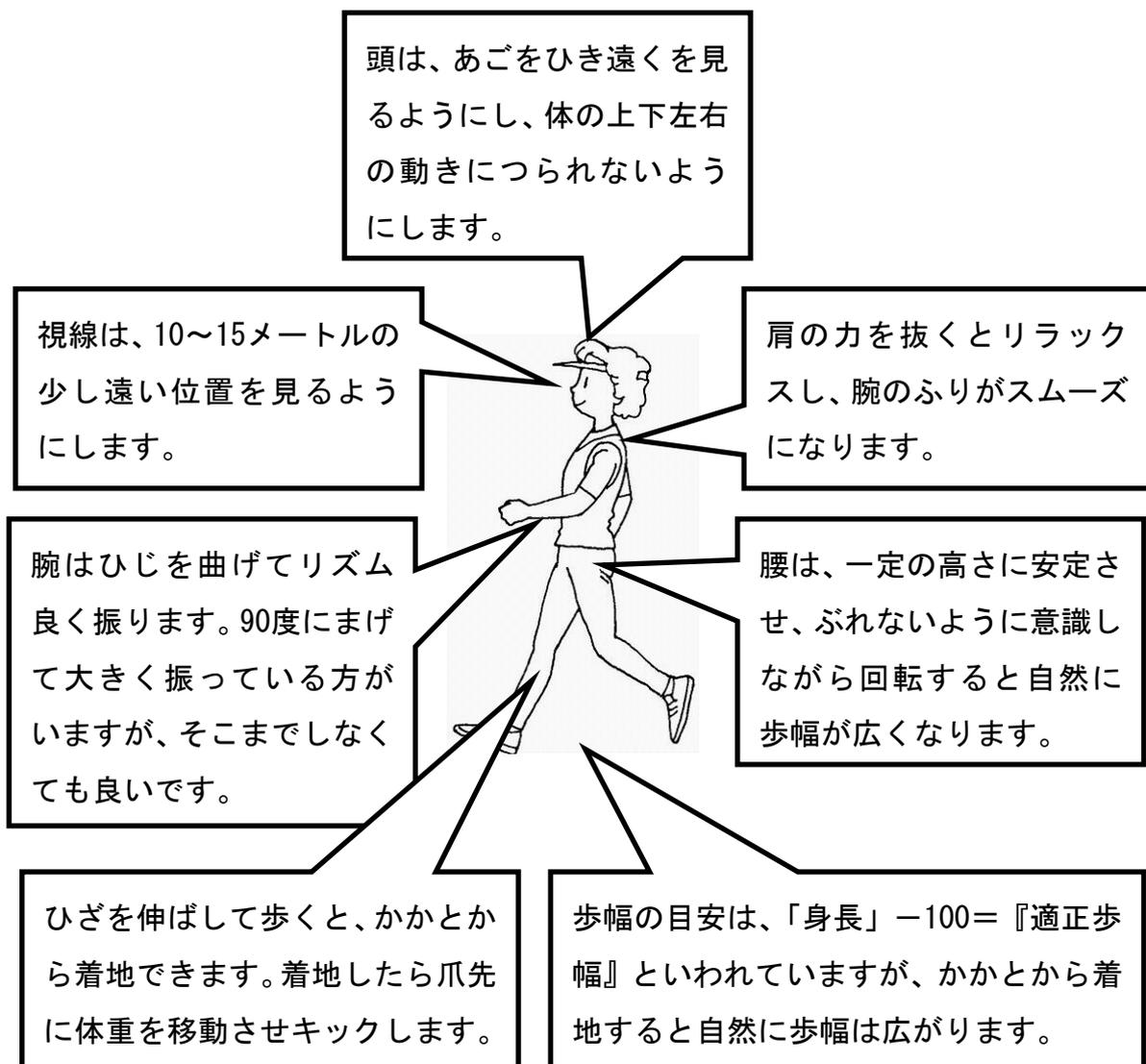
カロリー消費はウォーキングで……。

厚生労働省によると日本人が1日に「摂取するカロリー」は2,200kcal。ところが「消費するカロリー」はこれより100~300kcal少ないそうです。

この余ったカロリーが毎日溜まっていくと肥満になります。そこで、このカロリー消費のために手近な運動がウォーキングです。

300kcalを消費するための歩数は10,000歩といわれています。因みに、100Kcalは3000歩 200Kcalは6000歩です。

（ウォーキングのフォーム）



お風呂で勉強、本を読む、健康になる

毎日入るお風呂。平均入浴時間を聞いたところ「10分以上20分未満」が44.2%で一番多かったです。20分未満では、お風呂でいろいろなことはできません。ただ湯に浸かって洗うだけです。

お風呂は、邪魔が入らない一人の世界。この時間を有効に使ったいろいろなことができそうです。

●お風呂で歌&英会話を勉強する

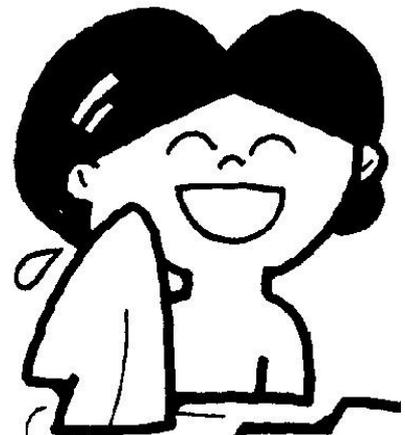
お風呂で声を出すと、エコーが効いて歌などは上手に聞こえます。カラオケの練習をするには最適です。特に、英語の歌を練習すれば歌も上手くなり、英語の勉強にもなります。一石二鳥です。英会話の勉強もしましょう。誰かがいると、おじけついてしまう英会話も一人なら大きな声で発音できます。しかもエコーが掛かっているから上手になった気持ちになります。

●お風呂で本を読む

お風呂で本を読む人が増えています。雑音もないし、気分もゆったりするので集中して読めます。風呂で本を読むには、湯船の蓋を本置きにします。蓋の上に大きめのタオルを敷いて、本を置きます。それと小さなタオルを用意します。これは汗をふくためと、本が汗やお湯で濡れたときに拭くためです。ペットボトルも用意して水分補給をしながら読みます。

●半身浴で健康になる

半身浴は、体の毛穴が開いて皮脂などが汗と一緒に流れて肌がすべすべになります。肩こり、頭痛、冷え性などにも効果があります。半身浴をするには湯船に半分ぐらいのお湯を入れます。胸辺りまで約15～20分、湯につかり汗が出てきたら、湯船を出て、15～20分休みます。これを2回から3回繰り返します。



犬 & 自転車事故による損害賠償事例

- 犬がワンと吠えて、噛み付いた損害賠償
犬がワンと吠えて、噛み付いて飼主が損害賠償責任を問われた判例を集めてみました。

- ・ 飼い主に対して320万円の損害賠償を命じた。

[東京高裁 昭和56年8月27日]判決

82歳の女性がマンションの自宅に戻ろうとしたところ、敷地内の通路を散歩させていた飼い主がリードを放したため、犬が女性の背後に近づき接触し、女性は転倒骨折した。その後、2度の手術を受けたが歩行困難となった。



- ・ 飼い主に対して220万円の損害賠償を命じた。

[最高裁 昭和56年11月5日]判決

飼い主が散歩に出ようとシェパードの檻を開けたところ、犬が歩道に飛び出し歩行者に向かって吠えた。それを見た走行中のバイクが犬を避けようとしたが接触転倒。複雑骨折で192日間の入院。

『動物裁判事例集』より

- 自転車事故で4,000万円賠償

夜間、ライトを備えていない自転車で、歩行者専用道路を通行中に、わき見により歩行者の発見が遅れて衝突、重傷・後遺障害を負わせた損害賠償額は何と4,000万円！

自転車だからといって安心してはいけませんね。高額損害賠償は自動車事故だけではないという証拠です。



『川崎市中原区役所地域振興課地域安全担当よりのデータ』

保険の時効は概ね 2 年

老夫婦のご主人が転倒し、ケガをしました。ご主人が契約者で、普通傷害保険を契約していました。半年経過してから奥さんが「保険金請求に時効」というのがあるのですかと聞いてきました。

というわけで、民間保険と公的保険の時効を調べてみました。(以下の時効期限は民法の時効です。民間保険は約款を優先するケースもあります。状況によって民法の時効と異なることもあります)。

保険種類	起算日	年限
●保険		
生命保険金の請求権	保険事故が発生した翌日から	民法では2年だが約款で3年
任意自動車保険金の請求権	保険事故が発生した翌日から	民法で2年
傷害保険金の請求権	保険事故が発生した翌日から	民法で2年
火災保険金の請求権	保険事故が発生した翌日から	民法で2年
●健康保険		
高額療養費の請求権	高額療養費該当月の翌月から	健康保険法で2年
傷病手当金の請求権	休業した翌日から	健康保険法で2年
出産手当金の請求権	休業した翌日から	健康保険法で2年
出産育児一時金の請求権	分娩した日の翌日から	健康保険法で2年
埋葬料の請求権	埋葬を行った日の翌日から	健康保険法で2年
●労災		
休業給付の請求権	休業した翌日から	労災保険法で2年

健康保険の傷病手当金とは: 工作中以外の病気・ケガで会社を休み、給料を支給されないときに支給されます。日額なので2年経過した日毎に時効になります。

労災の休業給付とは: 仕事が原因で病気・ケガで会社を休み、給料を支給されないときに支給されます。日額なので2年経過した日毎に時効になります。

健康保険、労災保険、忘れていた手当金、一時金、給付金はありませんか？

食中毒を予防する

●食品を買うとき

新鮮な肉、魚、野菜などを購入しましたか？／消費期限を確認して購入しましたか？

●保存方法

冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰めすぎではありませんか？（目安は70%程度です）／冷蔵庫内の温度は10度以下になっていますか？／冷凍庫内の温度はマイナス15度以下になっていますか？（細菌は10度で増殖がゆっくりとなり、-15度で増殖が停止します。でも、細菌が死ぬわけではありません）

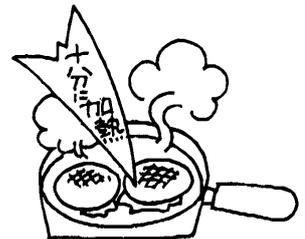
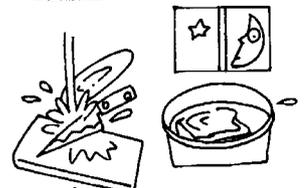
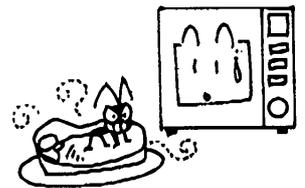
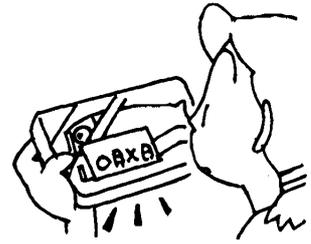
●調理しているとき

冷凍食品を調理台に置いて解凍していませんか？（室温で解凍すると細菌が増える場合があります）／解凍は電子レンジで行っていますか？／包丁は使った後にすぐ洗っていますか？／ふきんは消毒剤に一晩つけこんで消毒していますか？

包丁、食器、まな板などは洗った後に、熱湯をかけて消毒していますか？／加熱して調理する食品を十分に加熱していますか？／調理を途中で止めた食品を再び調理するときに十分に加熱していますか？／電子レンジを使う場合に、電子レンジ用の容器を使っていますか？／電子レンジを使う場合に、熱の伝わりにくい食品は時々かき混ぜて加熱していますか？

●食事を終えたとき

時間が過ぎた残り物は思い切って捨てていますか？／ちょっとでもあやしいと思ったら捨てていますか？



海外の医療費

海外で病院にかかると、日本では想像つかない医療費がかかります。外務省の在外公館医務官情報のサイトを見ると、各地の医療費情報が載っていました。一部を紹介します。海外で思わぬ病気になったり・事故に遭ったりすると多額の医療費を請求されるケースがあります。旅行前に旅行先の医療事情を十分に調べておきましょう。

●アメリカ合衆国(ニューヨーク)

『米国の医療費は非常に高額です。その中でも、マンハッタン区の医療費は一般の初診料は150ドルから300ドル、専門医を受診すると200ドルから500ドル、入院した場合は室料だけで1日約2千ドルから3千ドル程度の請求を受けます。例えば、急性虫垂炎で入院、手術(1日入院)を受けた場合は1万ドル以上が請求されています』

●インドネシア

『万一病院(設備の比較的整った私立病院)を受診する際に、保険等による支払い保証がないと受診前に高額(1000~1600ドル)の保証金を要求されることがあります』

●ロシアーモスクワ周辺

『市内の公立医療施設としては、地区ごとにポリクリニカ(外来病院)とバリニツア(入院病院)が整備されていますが、外国人(邦人を含む)は主に欧米系クリニックあるいは外交団、外国人用のポリクリニカを利用しています。欧米系クリニックの受診には、多額の費用(初診料で100ドルから150ドル)がかかります』

健康保険や国民健康保険の加入者は、海外で支払った医療費は、「海外療養費」として全国健康保険協会あるいは市区町村の国民健康保険課に請求すれば払い戻しができます。ただし、医療費の基準は、国内でその治療したという前提で払戻額が決まります。例えば、海外で医療費が10万円かかったとします。国内基準ではその治療費が3万円だとしたら、自己負担分(3割)9,000円を除いた金額が戻ってきます(21,000円)。従って、7万円+9,000円=79,000円が実質自己負担になります。

地震災害への備えをしていますか？

東日本大地震以来、地震に対する準備意識が高まりました。遡れば1995年1月15日の阪神淡路大地震、2004年10月23日に新潟県中越地震、2005年3月20日に福岡県西方沖地震。2007年7月16日には新潟県長岡市小国地域、同柏崎市西山町を中心に再び新潟県中越沖地震が起きました。連続して地震が起こっています。いつおきてもおかしくない大地震への備えは大丈夫ですか？

●地震発生時から2分以内の備え

落下物・転倒家具などから身を守るための時間帯です。家具、ものの落下が起こります。

転倒防止用具を取り付けていますか？ ガラスにガラス飛散防止フィルムを貼り付けていますか？

●地震発生時2分から5分以内の備え

出火の恐れがある時間帯です。

火の始末をできるチャンスは3度あります。①地震の揺れを感じたとき。②揺れがおさまったとき。③出火したときです。

出火した場合の延焼を防ぐために、消火器がどこにあるかを確認できていますか？

●地震発生時5分から10分以内の備え

現在場所の安全確認時間帯です。身の安全確保ができたなら、近所の方の安否確認をします。もし、被害を被っている方がいたら助けましょう。

家族で地震が発生した場合の集合場所、連絡方法などについて決めていますか？

●地震発生時10分から半日以内の備え

周囲の状況の確認時間帯です。正しい地震情報の入手。近所の方の安全が確認できたら避難場所に移動しましょう。

緊急避難場所を知っていますか？ 地域助け合いネットワーク知っていますか？