

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

11年
9月号

話題は『台風の特異日』
についてです



30秒で読めて、チョット
情報通になります

9月の歳時記「台風の特異日」

特異日というのがあります。特定の気象現象が起きる日のことです。例えば、晴れの特異日は「1月6日」「8月12日」「10月10日」「11月3日」。10月10日は晴れの特異日ということで東京オリンピックの開会式の日選ばれました。逆に雨の特異日は「6月28日」「9月15日」。

9月といえば台風。台風が上陸する特異日というのがあるのでしょうか？ 例えば、二百十日(9月1日頃)、二百二十日(9月11日頃)と言えば、嵐や台風が来襲する日として恐れられています。ところが台風の来襲する特異日は9月26日です。

1954年9月26日。この日、洞爺丸台風(台風15号)が北海道に来襲しました。この台風の影響で青函連絡船「洞爺丸」が転覆し、死者行方不明1,155人という水難事故が起こりました。同時に北海道岩内町で台風の強風により大火がおこり死者33名が出ました(水上勉の小説「飢餓海峡」で有名)。

1958年9月26日は狩野川台風(台風22号)が静岡県伊豆半島に接近して狩野川が氾濫しました。死者・行方不明1,269名。住居の全・半壊・流出は16,743戸でした。

1959年9月26日は伊勢湾台風(台風15号)が潮岬に上陸し、東海地方などを襲い、死者・行方不明者5,000人以上という甚大な被害を及ぼしました。

9月26日はどうやら台風の特異日のようです。

9月は台風の季節なのではないでしょうか？

実は、過去の統計を調べると、8月の方が上陸数は多いのです。

昭和26年以来の気象庁の統計数字によると8月の台風上陸数は62、それに対し9月は54です。9月は上陸数がすくないけど大型台風がおおいのかもしれないね。



株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

11年
9月号

話題は『有酸素、無酸素運動』
についてです



30秒で読めて、ちょっと
情報通になります

9月の健康情報「有酸素、無酸素運動」

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどは「有酸素」運動。それならば、「無酸素」運動というのものもあるはずです。どんな運動が「無酸素」「有酸素」で、何がちがうのでしょうか？

「無酸素」運動とは息を吸わなかったり、止めたりして呼吸が激しく息苦しくなるような運動のことです。短距離走、筋力トレーニング、けんすい、腕立て伏せなどが該当します。「無酸素」運動は呼吸が苦しくなります。脈拍数は1分間に110～120をこえるようになります。運動中は血圧の上昇を招き、心臓や血管に負荷がかかります。運動終了後は、酸素を取り込もうとし、呼吸が荒くなります。酸素を使わないで運動エネルギーを造り出すので、乳酸がたまって、筋肉痛で動けなくなったりしますから長時間は続けられません。

それに対し「有酸素」運動は、十分に酸素を取り込んで行います。脂肪や糖質をエネルギー源にして運動を続けますから体は少し汗ばみ、呼吸はちょっと早い程度になります。単純な動きを繰り返しているだけでも「有酸素」運動になります。筋肉痛などの疲れは感じませんし、長時間続けることができます。効果は、血行促進、脂肪燃焼、ストレス解消、スタミナ増強などです。

「有酸素」運動のカロリー消費目標は、食べるエネルギーから消費するエネルギーを引いたカロリーです。日本人は1日あたり約300キロカロリー多く摂取しているそうです。これを消費するには例えばウォーキングなら60分です。その他に約300キロカロリーを消費できる「有酸素」運動は以下の表のとおりです。

300キロカロリーを消費する運動の目安			
運動の種類	時間	運動の種類	時間
ウォーキング	60分	ゴルフ	1ラウンド
ジョギング	40分	キャッチボール	50分
サイクリング	60分	水泳	30分

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

11年
9月号

話題は『日焼けの原因と対策』
についてです



30秒で読めて、チョット
情報通になります

9月の注意喚起 「日焼けの原因と対策」

●日焼けの原因

日焼けとは、皮膚のやけどです。やけどを起こす原因は紫外線です。紫外線は皮膚の表皮を透過します。そして、皮膚細胞を傷つけます。それが原因で毛細血管が炎症反応をおこして拡張し、血の流れが増えるので皮膚が赤くなり、熱をもちます。この状態を「日光皮膚炎」といいます。これが日焼けのやけどのことです。

火や熱湯に一瞬ふれたやけどと日焼けのやけどとはどんな違いがあるのでしょうか？

火や熱湯に一瞬ふれたやけどは皮膚の一箇所がやけどするのに対し、日焼けは肌を長時間太陽にさらすからやけどの面積が広がります。熱湯に長時間浸かってやけどしたのと同じように広い範囲にやけどの症状が生じます。

日焼けは、背中全面のやけどなので火や熱湯に一瞬ふれたやけどよりも重症である可能もあります。

●日焼けの治療対策

日焼けはやけどと同じですから、治療方法は皮膚を十分に冷やすことです。一番効果的に冷やす方法は流水です。冷水シャワーをあびたりして、肌を十分に冷やすようにしましょう。もし、痛みを感じるなら痛みがなくなるまで冷水シャワーを浴びることが最良の初期治療法です。またシャワー浴びればばい菌等も洗い流し感染病を防ぐことができます。

アイスノンや氷で冷やす方法もありますが、ばい菌を洗い流す事が出来ず、患部を冷やしすぎて凍傷になる可能性がありますからおすすめできません。

ちなみに日焼けはやけどですが、支払い条件である「急激かつ偶然な外来の事故」である「急激かつ偶然」にあてはまらないため保険金支払いの対象になりません。

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

11年
9月号

話題は『未納年金の追納10年延長』
についてです



30秒で読めて、ちょっと
情報通になります

9月のトピックス 「未納年金の追納10年延長」

未納年金の追納、10年間に延長…改正法成立

国民年金保険料の未払い分を過去に遡って追納できる期間を現行の過去2年間から、10年間に延長する改正国民年金法が8月4日、衆院本会議で可決、成立した。

追納期間の10年間への延長は3年間の時限措置。国民年金の受給には原則として最低25年間（満額受給は40年間）、保険料を納める必要があるが、厚生労働省は同法成立による追納期間延長で最大1600万人の受給額が増加し、最大40万人が無年金にならないで済むと推計している。

同法は、昨年臨時国会で衆院通過後、参院で継続審議となり、今国会では会期不継続の原則で参院での可決後、再び衆院で議決が必要となっていた。

追納保険料を払って得か損か？ 仮計算してみよう

追納保険料は、過去2年分までは当時の保険料額で済みますが、3年以前の分については一定の加算が行なわれます。当時の保険料より多く収めることとなります。例えば、2011年度時点における年間追納保険料は2004年度の月額保険料は13,300円です。追納すると追徴保険料がプラスされて月額14,340円。年間172,080円になります。

追納したことで年金額がいくら増えるのでしょうか？

例えば、上記の追納保険料の場合に、何年受給すれば172,080円を回収できるのでしょうか？ ちょっと仮計算してみましょう。

2011年度の満額老齢基礎年金額は788,900円(40年払込)です。1年あたりの年金額は788,900円÷40年＝約19,722円。追納保険料172,080円÷19,722円＝約9年。

9年以上受給して元が取れます。ただし、上記計算は、2011年度年金額を基準にした場合です。年金額は毎年物価スライド率で変動します。