

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■4月9日は大仏の日

4月9日は大仏の日です。西暦752年(天平勝宝4年)のこの日、奈良・東大寺の大仏開眼供養が行われました。それを記念してこの日は大仏の日になっています。

### ■身長、体重から体の

#### 各部の長さ、重さを推し量る

今月の歳時記は大仏の座高からいろいろなことを調べてみました。

座っている人間が立ったら身長は何センチになるのでしょうか？

座高から人間の身長を推し量れます。

人間の頭の重さを測ることができるのでしょうか？

体重から頭の重さを推し量れます。

人間の身長、座高、体重と体の各部位の長さ、

重さなどは比例的な関係があります。そこで、座高を基準に身長を推し量れるし、体重から頭の重さを推し量れます。

座高は身長 $\times$ 0.55倍です。

頭の重さは体重の8%です。

### ■大仏の身長と歩幅は？

これを基準に奈良の大仏と鎌倉の大仏の身長を推し量ってみました。

奈良の大仏の座高は14.98m(約15m)。鎌倉の大仏は11.31m(約11m)です。

奈良の大仏の身長は約27m、鎌倉の大仏は約20mになります。

歩幅も身長から推し量れます。

身長 $\times$ 45%以下が歩幅になります。

奈良の大仏の歩幅は約12m。鎌倉の大仏は約9mになります。

### ■両大仏の時速は何kmになる？

人間の1時間の歩数は約6000歩です。奈良の大仏は約12m $\times$ 6,000歩=72,000m(時速約72km)。鎌倉の大仏は約9m $\times$ 6,000歩=54,000m(時速約54km)。

両体とも自動車の時速ぐらいです。

ここで時速が新幹線なみの大仏があります。茨城県牛久にある大仏です。身長100mなので歩幅は約45m。時速は45m $\times$ 6,000歩=270,000m(時速約270km)になります。

## 30秒でチョットした情報通になれる



### ■ 4月は世界保健デー。

自分の体から3つの成人病をチェックしてみましよう。

#### 1. BMI

**BMIとは:**体脂肪量との相関関係がはっきり認められるので、世界的に利用されている健康指数です。その指数が22になるときが最も病気にかかりにくいそうです。

逆に22を超えると生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の発症が増加するそうです。

#### ● BMIの計算式

$$= \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

例えば体重60kg、身長160cm

$$\text{BMI} = 60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.43$$

#### 2. 標準体重

**標準体重とは:**現在の体重が標準体重に対して何%増えているかは「肥満度」です。その

肥満度を量る前提になるのが標準体重です。

#### ● 標準体重の計算式

$$= (\text{身長m}) \times (\text{身長m}) \times 22$$

例えば体重60kg、身長160cm

$$\text{標準体重} = 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$$

#### 3. 肥満度

**肥満度とは:**標準体重に対する肥満の割合のことです。肥満とは「体を作っている成分中の脂肪組織が過剰に蓄積している状態」と定義されています。肥満状態になるには3通りの型があります。

- ①脂肪細胞の数が「増える」増殖型
  - ②細胞が「大きくなる」肥大型
  - ③「両方」持ち合わせている混合型
- 以上の3通りです。

#### ● 肥満度の計算式

$$= \{(\text{実際の体重kg}) - (\text{標準体重kg})\} \div \text{標準体重} \times 100$$

例えば体重60kg、身長160cm

標準体重56.32kg

$$\text{肥満度} = (60 - 56.32) \div 56.32 \times 100 = 6.5\%$$

#### ● BMIと肥満度のチェック判定表

BMI	肥満度	判定
19.8未満	-10%未満	やせ
19.8以上~24.2未満	-10%以上~10%未満	普通
24.2以上~25.0未満	10%以上~20%未満	過体重
25以上	20%以上	肥満

## 30秒でチョットした情報通になれる



### 争続防止対策

### 「遺言」

注意喚起 4月



#### ■相続税制が改正されたら

平成24年度に大幅増税することになっていた相続税が東日本大震災の影響で見送られました。しかし、増税の方向性は変わらないのでいずれ制定することでしょう。

増税内容は現行法の基礎控除額が減額されます。

**いままで:** 基礎控除5000万円+1000万円×法定相続人数

**これから:** 基礎控除3000万円+600万円×法定相続人数

になり、課税されるハードルが下がりました。

例えば、いままでなら妻と子ども2人が相続人となった場合の基礎控除額は8,000万円でした。これからは4800万円になります。

マイホームと預金と生命保険があれば基礎控除額を超えるかもしれません。

そうすると相続トラブルもふえるかもしれません。事前対策の必要性が高まってくるでしょう。

これから数回にわたり今後の相続増税に備えて相続について解説します。

**Q:** 遺言は何のために必要なのですか？

**A:** 遺言とは遺言者の意思表示です。例えばどの財産を誰に相続させるかを指定していないために遺族間に争いの起こることがあります。遺族の争いは悲しくみにくいことです。遺言があれば自分の残した財産のだれに相続させるか決められます。結果として争いを防止できます。これが遺言の目的です。

**Q:** どんな場合に争いがおこり、遺言がどのように役に立つか教えてください。

**A:** 例えば、亡くなられた方がマイホームしか財産がなかったとします。遺言がないと法律では子供がいた場合には奥さんと子供でマイホームを2分の1で分けることになります。

とすると奥さんはマイホームが自分の財産ではなくなります。このようなことを避けるには生前にご主人がマイホームは奥さんに相続させると遺言しておけば問題の芽を事前につむことができます。次回は必ず遺言を残すべき家族関係について解説します。

## 30秒でチョットした情報通になれる



東日本大震災のときに東京都内で大渋滞が起きたことを受け、警視庁は大規模災害が発生した場合の交通規制を改正した。従来、「震度6弱以上」としていたが「震度5強程度でも」交通規制する。主な規制のうち車の運転中と自転車の走行については以下のとおりである。

・車を運転中に災害に遭った場合、従来は「速やかに車を止めて降車すべきだ」としていたが、「いったん停止した後に安全を確保したうえで車を止めるか、やむを得なければ運転を続けてもいい」と改めた。道路状況にかかわらず降車するのは現実的ではないという判断からだ。一方、災害後に家族の送迎などで新たに車を使うのは控えるよう求めている。自転車の規制はこれまで自動車と同じとされていたが、緊急用道路以外の通行は可能と改めた。  
(朝日デジタル新聞より)

### ■乗車中に緊急地震速報を聞いたら

- ・急ハンドル、急ブレーキは避けます。
- ・ハザードランプを点灯して、周囲の車に注意を促し、速度を落とします。
- ・道路の左側に停止します。
- ・停止したらラジオで地震情報や交通情報を聞きます。
- ・情報内容から判断し、周囲の状況を見て、どうするか判断し、行動します。

### ■車を置いて避難するとしたら

- ・道路の左側に寄せて駐車します。
- ・車を道路外に移します。
- ・エンジンを止めます。
- ・通行の妨げになった時に移動させるためにエンジンキーを付けたままにします。
- ・窓をしっかりと閉めます。
- ・貴重品は車内に残さないこと。
- ・ドアをロックしないこと。
- ・連絡先が分かるようにメモなどを残しておくこと。

