

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

14年
6月号

30秒でチョットした情報通になれる



■入梅と元旦は始まりを表すことば

5月6日、沖縄が「梅雨入り」しました。「梅雨入り」の初日の日を何と言うか知っていますか？ 答えは「入梅」です。

「梅雨」は「入梅」から始まり「梅雨明け」で終了します。つまり「梅雨」は期間をさしていることばなのです。

「元旦」は「元日」の夜明け、日の出の時間を表すことばです。「元日」は1月1日の24時間を表すことばです。つまり「元日」は日の出の「元旦」を含んだ24時間を表すことばなのです。「元旦」は一刻で「元日」は終日なのです。「元旦」に相当するのが「入梅」。

「元日」に相当するのが「梅雨」になります。

引用・参考資料：気象庁の各種データ資料集より

因みに「元旦」の「旦」は下の線が地平線を表し、上の日は太陽を表しています。

地平線から昇る太陽を表しているのが「元旦」です。

■梅雨入りと梅雨明けの平均日

日本は南北に長い列島です。地域によって梅雨入りのときも違うようです。気象庁は地域による梅雨入り時期と梅雨明け時期の平均日を発表しています(下表参照)。

あなたの地域ではもう「梅雨入り」しましたか？

●梅雨入り、梅雨明け日と梅雨期間の日数

地域	梅雨入りの 平年日	梅雨明けの 平年日	梅雨期間 の日数
沖縄地方	5月9日頃	6月23日頃	46日
奄美地方	5月11日頃	6月29日頃	50日
九州南部	5月31日頃	7月14日頃	45日
四国地方	6月5日頃	7月18日頃	44日
九州北部	6月5日頃	7月19日頃	45日
近畿地方	6月7日頃	7月21日頃	45日
中国地方	6月7日頃	7月21日頃	45日
関東甲信地方	6月8日頃	7月21日頃	44日
東海地方	6月8日頃	7月21日頃	44日
東北南部	6月12日頃	7月25日頃	44日
北陸地方	6月12日頃	7月24日頃	43日
東北北部	6月14日頃	7月28日頃	45日

30秒でちょっとした情報通になれる



■「梅雨ストレス」とは？

40歳代の女性と60歳代の男性は気圧変化に影響されることが多いそうです。

2012年に株式会社ウェザーニュース（東京）が気圧と体調の関係を調査しました。

その調査内容は1時間に気圧が1hPa下がったときに「体調の変化はありますか？」（複数回答可）と質問したのです。

その回答で40歳代の女性と60歳代の男性が「関節や古傷が傷む」「耳鳴り」「アレルギー」などがあると回答しました。その中で最も多いのは「だるさ」と「頭痛」でした。

こういう症状が頻繁に起こるのが梅雨時です。それでこれを「梅雨ストレス」と名付けています。

■気圧変化と体調変化の関係は？

なんで気圧変化が下がると体調変化が起こるのでしょうか？

その原因は低気圧になると酸素の量が減ります。すると体のエネルギー消費が抑制されます。血管の中の圧力が上がります。血管が膨らむことで神経が圧迫されやすくなります。このように気圧変化が起こると体に負担がかかり体調の変化が起こるといわれています。

■梅雨ストレス対策は 体内リズムを整えること

梅雨の時期は雨がしとしと降るし「だるさ」を感じます。うっとうしいこの時期の健康対策は体内リズムを整えることです。体内リズムを整える基本は三食の食事です。決めた時間に食事をとること。特に朝食が大事です。それは朝食が「時計遺伝子」をスタートさせるスイッチになるからです。朝食を定時に食し、一日の始まりを体に知らせる。それで体内のリズムが生まれます。きちんとした体内リズムが「梅雨ストレス」対策なのです。

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

14年
6月号

30秒でちょっとした情報通になれる



■食中毒対策

梅雨は、ちょっと時間がたつと料理した食事に変な臭いがしたりします。味が変わったりしてしまいます。味が変わるならまだよいですが、お腹をこわす、挙句のはては食中毒を起こしたら大変です。梅雨時の食中毒対策をちょっとご紹介します。

●食品を買うときに気をつけること

- ・新鮮な肉、魚、野菜などを購入します。
- ・消費期限を確認して購入します。
- ・購入した肉や魚の汁が他の食品に付かないように、それぞれをビニール袋などに分けて包みます。
- ・生鮮食品などは、最後の買い物にします。

●家庭に帰ってからの保存方法

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れます
- ・冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰めすぎないようにします。
- ・冷蔵庫内温度は10度以下にします。
- ・冷凍庫内温度は-15度以下にします。

●調理をした後

- ・包丁、食器、まな板などは洗った後に、熱湯をかけて消毒します。
- ・ふきんは消毒剤で消毒します。
- ・たわし、スポンジは使った後に煮沸します。

●食事中

- ・食卓につく前に手を洗います。

●食事を終えたあと

- ・残った料理はきれいな食器で保存します。
- ・時間が過ぎた残り物は捨てます。
- ・残りモノを温め直すときは十分加熱します。
- ・味噌汁は沸騰するまで過熱します。
- ・ちょっとでもあやしい食品は思いきって捨てます。

30秒でチョットした情報通になれる



6月のトピックス

父子家庭も遺族基礎年金を受給



父子家庭も遺族基礎年金を受給

平成26年3月までは、国民年金の遺族基礎年金を受給できるのは「子供のいる妻」か「子供」に限られていました。妻が亡くなった夫は受給できませんでした。これは男女平等からおかしいといわれていました。

また、働いている妻が夫より早く亡くなった場合に、夫が妻の遺族厚生年金を受給する要件は妻の死亡時に夫は55歳以上でなければなりません。その上、60歳までは妻の遺族厚生年金を受給停止になっています。

ただし、遺族基礎年金を受けとれる夫(子供のいる夫)で妻の死亡時に55歳以上の場合は、60歳までの支給停止は行われず、60歳前でも妻の遺族厚生年金を受け取れます。

とはいえ以上のように、妻の遺族厚生年金受給について男女で年齢条件の差別があります。これも男女平等からおかしいといわれていました。

平成26年4月より、この男女差を解消するために、まず、遺族基礎年金の受給要件が改正されました。「子供のいる妻」が「子供のいる配偶者」に変更されたのです。これで父子家庭も受給できるようになったわけです。ただし、平成26年4月以後に父子家庭になった父が受給できます。それ以前に父子家庭であった場合には受給できません。

父子家庭の遺族基礎年金を受給できる条件の子供とは18歳到達年度の末日までの子供です。簡単にいえば全ての子供が高校卒業するまで遺族基礎年金を受給できます。それ以外に20歳未満で1、2級の障害状態にある子供がいる場合も遺族基礎年金を受給できます。それ以外に、夫であれば通常収入があると想定できます。遺族基礎年金の収入要件は今後予想される年収が850万円未満であることが受給要件になります。(父子家庭の遺族基礎年金受給の詳細はQ & A通信)