

大鳥ほけんの

第21号

イキイキ通信

大鳥ほけん

本社

〒292-0067

千葉県木更津市中央1-3-24

電話:0438-23-4521

FAX:0438-22-6120

営業時間:月～土曜日(日祝 休)

午前9時～午後5時まで

大鳥ほけん

千葉支店

〒264-0021

千葉県千葉市若葉区

若松町2135-10 5F-C

電話:043-231-7301

FAX:043-231-7302

営業時間:月～金曜日(土日祝 休)

午前9時～午後5時まで

地震への備え

地震は発生から被災までの時間が短く、予想も難しいです。地震の規模は様々ですが、規模が大きいものは甚大な被害をもたらすことがあります。2011年に起こった東日本大震災では地震発生後に起こった津波や火災も含め、過去に例を見ないほどの被害をもたらしました。他にも1995年には阪神・淡路大震災、2016年には2度も規模の大きい地震が襲った熊本地震、2018年には北海道胆振東部地震など、被害が大きな地震が起こっています。更に今後、南海トラフ巨大地震とその想定被害も予測されており、いつ起こってもおかしくない状況です。

地震が起こった時、できるだけ冷静な判断で行動できるかどうかは、事前に地震対策をしているかで変わります。過去に起こった大地震でも行動次第で生死を分けてしまった事例もあります。これから起こるかもしれない大地震に遭遇した場合、自分が生き残るために今すぐできる地震対策は何なのか考えてみましょう。

飲料・食糧の備蓄

大地震が起こった時は電気やガス、水道などのライフラインが止まる事がほとんどです。それに備え、飲料水や保存食などを備蓄しておくことが必要とされます。基本的に飲料水は1人1日3ℓを目安に3日分、非常食は3日分の食料としてアルファ米などのご飯、ビスケット、板チョコ、乾パンなど保存できエネルギーになりやすい物が必要となります。

また、トイレトーパーやティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなども準備しておくことをおすすめします。飲料水とは別に、トイレを流すための生活用水なども必要なので、水道水を入れたポリタンクや、お風呂の水を張っておくなどの備えもしておくといいでしょう。

避難場所・避難経路の確認

実際に地震が起こった際、避難場所や避難経路を知らないと慌ててしまい、避難場所へたどり着けないことや、二次災害に遭遇してしまう可能性もあります。災害が起こると避難場所までの状況が変わってしまい、すんなりたどり着けない事もあります。慌てずに避難する為にも、自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから、防災マップやハザードマップを入手し、災害時に危険になり得る場所や避難場所・経路の確認をしておきましょう。※防災マップやハザードマップは災害の種類により異なるので注意しましょう。

非常用持ち出しバッグ(防災バッグ)の準備

地震が起こり揺れが収まった後、避難場所にて避難生活を送る可能性もあります。その時すぐに持ち出せるように、飲料・食料を含め非常用持ち出しバッグ(防災バッグ)を準備しておく必要があります。

入れておくの良いものリスト

- ・預金通帳、印鑑、現金、健康保険証などの貴重品
- ・絆創膏、包帯、消毒液、常備薬などの救急用品
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器(モバイルバッテリーなど)、衣類、下着、毛布、タオル、洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ、※(乳児がいる場合)ミルク、紙おむつ、哺乳びん

家族での防災会議

家族での防災会議は、すぐにできる地震対策です。地震が起こる時は別々の場所にいる可能性もあります。そうなった時の安否の確認方法や集合場所などを、あらかじめ話し合っておきましょう。災害時は携帯電話の回線が繋がりにくくなる為、災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言版の使用の確認も、一緒にしておくといいでしょう。情報収集の仕方も、できれば確認しておきましょう。最近は災害時に、SNSなどの誤った情報が問題になっています。そういう情報に惑わされることなく、できるだけ正確な情報を得られる方法を家族で共有しておくことも必要です。

家具の固定

地震が起こった時、真っ先に身に危険を及ぼすのは、自宅の中に置いてある家具類です。以前起きた大きな地震では家具の下敷きになって亡くなったりケガをした人がたくさんいます。また倒れた家具が出入口をふさいで、避難できなくなることもあります。家具の固定や配置を工夫して地震に備えましょう。

①タンス・棚・書庫

- ・十分な強度がある柱や壁にL字金具などで固定します。ポール式器具を使用する場合は壁側の位置に設置し、ストッパーを家具手前側に入れるとよいでしょう。
- ・上段と下段に分かれたキャビネットなどは、つなぎ目を金具で固定します。
- ・食器棚や本棚などの扉に止め金具を付けるなど、収容物の落下や散乱を防ぎましょう。ガラス面には飛散防止フィルムを貼ると安全です。

②本棚

隙間があると危険です。隙間があるときはブックエンドなどを活用。本が滑り落ちないように、バンドをかけておくといいいでしょう。

③テレビ

家具の上などには置かず、できるだけ低い位置に固定して置きましょう。また、テレビの上になるべく物を置かないようにしましょう。

④額縁

チェーンや金具でしっかり固定しましょう。ガラス面には飛散防止フィルムを貼るとより安全です。

⑤窓

夜はカーテンを引いて就寝しましょう。ガラス面には飛散防止フィルムを貼るとより安全です。

⑥照明器具

つり下げ式の照明器具は、チェーンと金具を使って数が所止めましょう。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱性のテープで止めましょう。

⑦暖房器具

ストーブは耐震自動消火装置付きのものを使用しましょう。周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

⑧ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻き付け、太めの柱に取り付けた金具に連結し、しっかりと固定しましょう。脚には専用の滑り止め器具を付けましょう。(和室用と洋室用が市販されています)

⑨冷蔵庫

針金を通して壁などに固定しましょう。転倒防止用の専用ベルトが別売されているものもあります。

口座引落日

損害保険

毎月26日

生命保険

毎月27日

※土日祭日の場合、翌営業日となります。

『大鳥ほけんホームページ』はこちら

大鳥ほけん/メールによるお問合せ

contact@ootori-hoken.co.jp

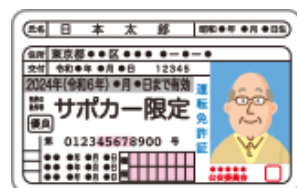
高齢ドライバー実車試験 2022年5月開始へ

運転技能検査の対象となる11種類の違反

- 「信号無視」
- 逆走など「通行区分違反」
- 追い越し車線の走行など「通行帯違反」
- 「速度超過」
- Uターンなど「横断等禁止違反」
- 「踏切不停止等・遮断踏切立入り」
- 「交差点右左折方法違反等」
- 「交差点安全進行義務違反等」
- 「横断歩行者等妨害」
- 前方不注意など「安全運転義務違反」
- 「携帯電話使用等」



サポカー限定免許は本人の申請に基づいて交付されます。申請すればその日のうちに交付されます。買い物などで使うために、免許の自主返納に踏み切れない高齢者だけでなく、運転に不安を感じるドライバーであれば、年齢に関係なく切り替えられます。危険を察知すると自動的に回避措置をとる衝突軽減ブレーキや、ペダル踏み間違え時の急加速を防止する装置が付いた車を想定していますが、近いうちにどのような機能の車が適用されるか、公表される予定です。ただし、限定免許でサポカー以外の車を運転した場合は、違反点数2点が加算されるので要注意です。

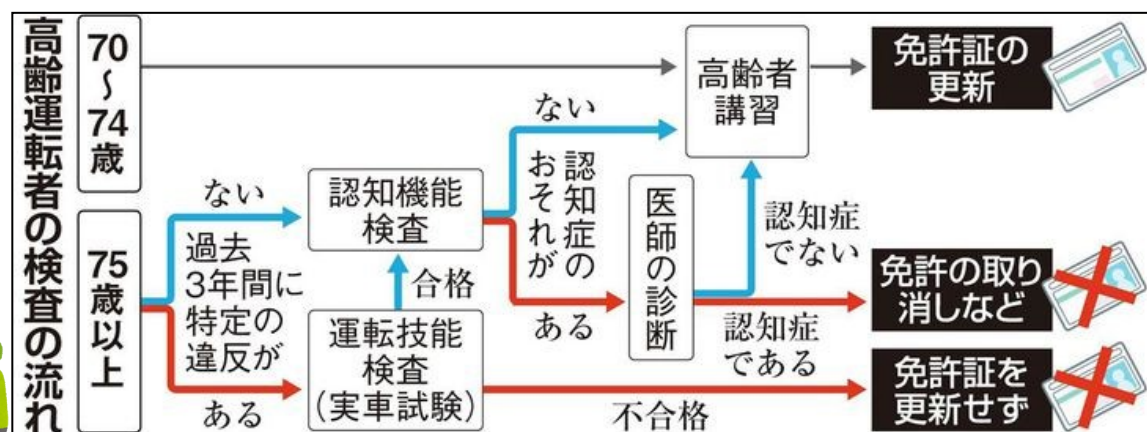


※免許証はイメージです。

警察庁は高齢ドライバーの事故対策として、免許更新時の運転技能検査（実車試験）制度を2022年5月13日に開始する方針を明らかにしました。事故を起こしにくい安全運転サポート車（サポカー）だけを運転できる限定免許制度も同日に始める予定です。

運転技能検査の対象は75歳以上の高齢者のうち、免許更新時の誕生日160日前を起点として、そこからさかのぼった3年間に信号無視や速度超過、横断歩行者の通行妨害など11種類の違反をした人は受検しなければなりません。受検場所は教習所や運転免許センターで、実際に車を運転し、運転技能をチェックします。検査に合格しないと免許更新ができません。受検期間は免許更新期間満了日までの6か月で、繰り返し受けることが可能です。

万一、期限までに合格できなければ、免許は失効しますが、希望者には生活に必要な原付バイクなどの免許は維持できるようです。



アンケートにご協力をお願いします。

アンケートにお答えいただいた方に粗品を進呈いたします。



生保担当伊藤より
ひとこと

【がん保険の進化と保障の変化】

医療技術や薬が発達してもがんは罹患され、闘病している方はなかなか減らないのが現在の日本の状況です。早期発見で命は助かったとしても、仕事や日常生活に影響がでたり、長引く闘病に対する医療費で困るケースも多いというデータがあります。

がん保険も治療の進歩に伴って進化しています。最新のがん保険は治療が続く限り、毎月ずっと給付金が支払われます。勿論、診断時の給付金も支払われます。

本年10月、弊社取扱いのひまわり生命より新がん保険が発売されました。ご興味がありましたらお気軽にお問合せください。



生命保険のご相談 プチセミナー開催も承ります



仲良しのお友達同士、お仕事仲間など、グループでのご相談も承っております。お茶を飲みながら、アットホームな雰囲気、生命保険のお得な情報をGETできます。

大島ほけんでセットでスムーズ！

自賠責保険

（強制保険）

自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。納税証明書とセットにして車検に出しましょう。



自賠責保険を 新規にご契約の皆さまに 粗品をプレゼント!!!



白菜の豚バラ巻き

材料

白菜	約3枚	料理酒	大さじ1.5
豚バラ	250g	ポン酢	大さじ2
胡椒	適宜	ニラ	適宜

1. 白菜を細切りにする
2. 豚バラに胡椒を振り白菜を巻いていく
3. 巻き終わりを下にして、油をひかずに中火で焼き目をつける
4. 全体的に焼き色がついたら料理酒を回し入れ蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにする
5. 蓋を取ったらポン酢を入れ、汁気がなくなるまで絡める
6. お好みでニラを刻んでかけるとより美味しいです

白菜の栄養・効能



白菜は95%が水分で、栄養面での評価はさほど高くありません。カロリーは1玉で約360キロカロリー、糖質も100gあたり3.2g程度と控えめです。白菜にはカリウムが多い為、余分なナトリウムを体の外に排出するのを助け、高血圧の予防に期待できます。また食物繊維も豊富なので、胃腸の蠕動（ぜんどう）を促し、便秘の解消にも役立ちます。白菜に含まれるグルコシノレートという成分は加熱しても分解されず、発ガン性物質を制御する酵素の働きを活発にする為、ガンを予防する働きが期待できます。他に、発ガン性物質の吸収や蓄積を防ぐモリブデンというミネラルが含まれることも分かっています。白菜のビタミンCは、部位によって含有量が違い、外葉と芯には内側の葉の約2倍含まれています。ビタミンCは風邪の予防、ストレスの軽減、免疫力アップ、疲労回復に効果的です。ただし、ビタミンCは熱に弱く、ゆで汁に流れてしまいがちですが、鍋などで火を通せばかさが減って多く食べられ、鍋の残りを雑炊にすれば汁の中の栄養分も摂ることができます。他にカルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンKや葉酸なども入っているので積極的に食べたいところです。