



冬に多い災害

冬の災害の多くは「西高東低の冬型の気圧配置」や「低気圧」が原因となります。西高東低の冬型の気圧配置は大陸から強い寒波がやってきて、日本海側を中心に大雪や暴風雪をもたらします。低温災害も西高東低の気圧配置の際に発生します。また低気圧には、太平洋を東へ進む南岸低気圧と、日本海側を東に進む日本海低気圧の2種類があり、南岸低気圧は日本列島に湿った大雪や暴風（北風や東風）を起こし、日本海低気圧は日本列島に雨や暴風（南風）をもたらします。

山間部の大きな災害の1つとなる雪崩は、表層雪崩と全層雪崩の2つがあり、表層雪崩は厳冬期、気温が低く短期間に多量の雪が降ることによって発生します。全層雪崩は気温が上昇したり、雨が降った際に起こります。

気象現象	発生する条件	気圧配置	想定される被害
大雪	・強い寒波 ・低気圧の接近	・冬型の気圧配置 ・南岸低気圧	・電線への着雪による停電 ・交通障害 ・転倒 ・除雪中の事故 ・視界不良による事故
全層雪崩	・気温の上昇 ・暖かい南風が吹く	・日本海低気圧	・雪崩に巻き込まれる ・家屋や建物の被害
表層雪崩	・強い寒波 ・発達した低気圧の接近	・冬型の気圧配置 ・南岸低気圧	・雪崩に巻き込まれる ・家屋や建物の被害
暴風雪	・強い寒波 ・発達した低気圧の接近	・冬型の気圧配置 ・南岸低気圧	・電線の損傷による停電 ・交通障害 ・転倒 ・視界不良による事故
暴風	・強い寒波 ・発達した低気圧の接近	・冬型の気圧配置 ・日本海低気圧 ・南岸低気圧	・電線の損傷による停電 ・交通障害 ・転倒
高波	・発達した低気圧の接近	・冬型の気圧配置 ・日本海低気圧 ・南岸低気圧	・越波による交通障害 ・家屋や建物の被害
低温	・強い寒波	・冬型の気圧配置	・低体温 ・水道管の凍結や破裂

冬の気象災害に備えよう！

今年の秋は暑さに関する記録更新が多く聞かれ、この冬は暖冬といわれております。しかし、平年より気温が高いといっても、高くなる日もあれば寒い日もあり、それを平均して平年より高いという事なので、寒い日がないわけではありません。関東の太平洋側は暖冬になると「南岸低気圧」が来やすくなり、そこへ寒気が入ると大雪となる可能性が高まります。大雪も含め、寒い冬の気象災害に備え、寒い時期ならではのリスクに対応しましょう。

ほかの時期に比べて、冬の災害はここが危険

冬の災害は交通機関にも大きな影響を与えます。特に雪が少ない地域は雪道に慣れていない人も多く、1cm程度の積雪だけでも交通事故や転倒事故などが多く発生します。さらに積雪が増えると飛行機・電車などの公共交通機関も止まります。また低温も冬ならではの災害です。特に大雪や暴風などによって停電が発生すると、暖房器具の使用ができなくなってしまう、自宅にいても低体温症により凍死する可能性があるのです。ほかにも、避難所や屋外で災害に巻き込まれた場合も低体温症のリスクが高まります。

冬の気象災害に巻き込まれないためには屋内が安全です。その上で停電時も加味した寒さ対策をしっかりとっておきましょう。

冬の時期に備えておきたい防災グッズ

寒さ対策

アルミブランケット

カセットコンロ

カセットボンベ

使い捨てカイロ

湯たんぽ

電気なくても使える石油ストーブ

防寒着

（ウィンドブレーカー、帽子、手袋、靴下など）

発熱剤

（モーリアンヒート、生石灰発熱剤）

冬の時期に備えておきたい防災グッズを紹介し

ます。特に備えておきたいものは寒さ対策と停電時対策のグッズです。

冬の停電時に使えるもの

懐中電灯

ポータブル電源

モバイルバッテリー

電池や電源がなくても使えるラジオ

発電機

大鳥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。

口座引落日

損害保険

毎月26日

生命保険

毎月27日

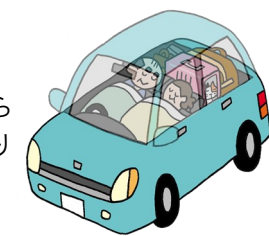
※土日祭日の場合、翌営業日となります。

QR code

『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



「腸活」

腸内環境を整える！



腸活によるメリット

免疫力がアップする

腸内環境が良いと、腸の免疫細胞が正常に働き、食事や呼吸のときに外からやってきた細菌やウイルスによる病気のリスクが低くなります。

腸活のおすすめ5選

食事

発酵食品などの善玉菌を含む食品（プロバイオティクス）を積極的にとって善玉菌を増やしたり、すでに腸内にいる善玉菌のエサとなる食品（プレバイオティクス）をとりましょう。



マッサージ

マッサージをする時は、指ではなく手のひらを使い、お腹をやさしく時計回りに押していくのがポイントです。適切な力加減で正しい順番で行わないと、かえって逆効果になるので注意しましょう。痛みが出たり、気分が悪くなった場合は、すぐにやめて様子をみましょう。改善されない場合は医師に相談しましょう。妊娠中や出産直後の人、腹部や生殖器に炎症がある人、重度のヘルニアや重度の腰痛がある人はやめた方が良いでしょう。

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事に気をつけたり、必要な運動をしたりする活動です。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌のバランスが保たれている状態であり、具体的には善玉菌30～40%・悪玉菌10%・日和見菌50～60%が理想とされています。この状態を目指すために行うのが「腸活」です。



質のよい睡眠が取れるようになる

眠気を催すメラトニンというホルモンは、トリプトファンと呼ばれる物質によって生み出されますが、トリプトファンは体内に取り込んだタンパク質を、腸内細菌が分解・合成することで作り出されます。腸内環境が整うとトリプトファン生成の効率がよくなるため、より良い睡眠がとりやすくなります。

運動

1日9000歩（時間にして約90分程度）のウォーキングは便を出す力を効果的に鍛えられる運動です。階段の上り下りなどを合わせると、更に効果がアップします。1回で9000歩以上歩く必要はなく、朝晩に分けたり工夫すると良いでしょう。

運動～エクササイズ

90分以上のウォーキング時間がなかなか取れない人や、膝に痛みがある人は、簡単にできるエクササイズにチャレンジ。椅子に座ったまま、片方ずつ足を上げたり足踏みをしたりの運動を、10回1セットで定期的に行うだけでも、腸腰筋に刺激を与えられます。



ストレスケア

腸の活動は自律神経がコントロールしているため、自律神経のバランスの乱れに繋がるストレスを溜めないようにしましょう。ストレスを感じたらリラックスできる時間を作ったり、趣味や運動で発散してみましょう。

生活習慣の改善

食事を1回しかとらない日があったり、睡眠時間が極端に短い日があるなど、不規則な生活は腸内細菌のバランスを崩す原因となるので避けましょう。また、過度な飲酒も悪玉菌が増えることとされているので、注意。喫煙も、腸の働きを弱めるため、できれば控えることをおすすめします。



生保 担当伊藤より ひとこと



【がん保険について思うこと】

生保担当 伊藤です。

28歳、この仕事について、かれこれ30年になります。30年、それ以上前からがん保険はありましたが、がん保険ほど、進化（変化）した保険ないと言っても過言ではありません。がんと診断されたら〇〇万円。がん保険の特徴ですね。以前のがん保険は支払いは1回だけ。その後に再発しても受け取ることができません。今のがん保険・・・治療が続いていれば毎年支払われ、完治し、もし再発しても受け取る事ができます。以前のがん保険・・・入院と手術の時の保障がメインであり、通院の場合は5千円程度。今のがん保険・・・通院でも入院でも投薬でも、月に1日でもがん治療があったら例えば毎月10万円。がん治療は、入院治療から外来（通院）治療が主流の治療方法となり、場合によっては入院せずに、抗がん剤や放射線の外来治療のみのケースもあります。何より頭が痛いのが、その費用です。毎月少なくとも5万円以上の治療費が必要となるケースが殆どです。がん保険と名のつく保険に加入しておけば大丈夫、という時代ではなくなりました。いざという時に後悔のないよう、是非、ご加入の保険の確認をしておく事が大切です。

ぶりと長ねぎのサッパリ塩レモン焼き



材料（2～3人分）

ぶり 2切（150g）
長ねぎ 1本（100g）
★レモン汁 大さじ1弱
★鶏ガラスープの素 小さじ1/2
★塩 ひとつまみ（1g）
ごま油 大さじ1弱
小麦粉 適量

1. ぶりは一口大のそぎ切りにして、塩（分量外）をふって10分おく。長ねぎは4cmの長さに切る。
2. ★の調味料を合わせておく。
3. ぶりの水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
4. フライパンにごま油を熱し、ぶりと長ねぎを入れる。焼き色がついたら裏返す。
5. ぶりに火が通ったら★を加えて、汁気がなくなるまで絡め完成。

ぶりの栄養・効能



ブリには青魚の特徴的な栄養素であるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）の不飽和脂肪酸が含まれます。この脂肪酸の効能は血中コレステロールや中性脂肪を低下させ、動脈硬化予防につながります。他に抗血栓や抗アレルギーなどの効能も注目されています。またDHAには脳神経機能に重要な栄養素であり、学習や記憶力の向上、認知症予防などへの効果につながります。血合い部分に多く含まれるタウリンというアミノ酸は、旨味を感じる栄養成分でもあり、肝細胞の回復を促す効果から、肝機能の維持や疲労回復などをサポートすることに役立ちます。また、糖質を分解しエネルギーに変えたり乳酸の蓄積を防ぐビタミンB1、脂質やたんぱく質の分解時に働いたり、口内粘膜の保護や髪や肌の健康維持に大切なB2などのビタミンB群、抗酸化作用があり、毛細血管を広げ血行を促進させる「若返りのビタミン」ビタミンEも含まれています。

ブリに含まれる栄養素で含量が少ないのは、カルシウムとビタミンCです。カルシウムが豊富な水菜とブリでお刺身サラダにし、ゆずやレモンなど柑橘系のしぼり汁をつかった、ドレッシングをかけることも有効です。魚料理は臭みが気になるときには、料理前に振り塩や霜降りなどの下処理方法を活用すると、さらにおいしくなります。栄養豊富なブリを、健康的においしくいただきましょう。

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。

