

太ももの筋肉と足を引き上げるための筋肉を使う!!

時間と場所を効率的に使う「ながら運動」。通勤時だけでなく、お買い物や散歩などの場面でも活用できる内容ですので、ぜひ日常的に取り組んでみて下さい。

歩きながら運動量を増やそう!

まずは歩きながら運動量を増やす『大また速足歩き』を紹介しましょう。ゆっくりと歩くことも悪くはありませんが、運動として捉えるには少し息が上がる程度のスピードで歩くことが必要です。方法としては、お腹をへこませ、背筋を伸ばし、肩の力を抜き、あごを引いて颯爽と歩きます。次に歩幅を広くとり、つま先で地面を力強く蹴りだし、踵から着地をします。手は軽く握り、ひじを軽く曲げて前後に振って歩きます(写真1)。

二つ目は『階段昇り運動』です。背筋を伸ばし、お腹を引き締め、上体をやや前傾させて、膝をやや高く上げます。階段から足を半分くらい外してつま先で着地し、太ももに力を込めて昇ります(写真2)。この『階段昇り運動』は太ももの筋肉と足を引き上げるための筋肉がしっかりと使われます。駅やマンションなどで階段を見つけたら「ながら運動」のチャンスです。是非ともエスカレーターやエレベーターを使わずに階段を昇ってみて下さい。

【大また速足歩き】

※時間・回数目安
10分程度(普通歩き1分、大また速足歩き1分を交互) / 1日3回
(写真1)

【階段昇り運動】

※時間・回数目安
15段~30段 / 1日5回程度
(写真2)



YouTubeで好評 運動配信中心!

「一般社団法人 日本損害保険代理業協会」にアクセス
既に公開された動画も YouTube チャンネルでご覧いただけます!
<https://nihondaikyoo-pr.jp>

東日本大震災で被災されたご家族が代協加盟のトータルプランナーとともに日常を取り戻す様子を事実に基づいた物語で構成したイメージ動画のほか、全国都道府県で起こった災害を振り返り、改めて災害リスクに考え備える契機になるよう、各都道府県代協よりメッセージをお伝えします。

あれから10年
備えることの大切さ、47都道府県動画・公開中!

Sonpo Total Planner
保険のことは、都道府県代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

Fun to Share
日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。

一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス <https://www.nihondaikyoo.or.jp/>

みなさまの保険情報
INSURANCE INFORMATION

TOPIC

改正災害対策基本法が施行されました!

「避難勧告」と「避難指示(緊急)」は「避難指示」に一本化!!

今年(2021年)5月20日付で災害対策基本法の一部を改正する法律が施行され、「避難勧告」と「避難指示(緊急)」は「避難指示」に一本化されることになりました。大雨等で災害発生のおそれが高い状況において警戒レベル4「避難指示」が発令された場合は、危険な場所から必ず避難するよう周知していくことが求められます。



避難指示が発令されたら必ず避難しましょう!

これまで警戒レベル(5段階)ごとに発令される「警戒」等避難」の段階で、危険な場所から避難しましょう。

避難情報の内容のうち、レベル4は「避難指示(緊急)・避難勧告」でしたが、今回の改正により、「避難勧告」を廃止して「避難指示」に一本化されることになりました。避難勧告の意味や、避難勧告と避難指示の違いが十分理解されていなかったことなどが、その理由です。

今後は、大雨などで災害発生のおそれが高い状況で、市町村から警戒レベル4「避難指示」が発令された場合は、必ず危険な場所から避難してください。また、避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、警戒レベル3「高齢者

改正前後にみる避難情報等の違い

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保※1	災害発生情報(発生を確認したときに発令)
4	避難指示※2	避難指示(緊急)・避難勧告
3	高齢者等避難※3	避難準備・高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	早期注意情報(気象庁)	早期注意情報(気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確認し把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
(内閣府「新たな避難情報に関するチラシ」より)

ハザードマップで事前に地域の自然災害リスクを確認!

危険な場所からすみやかに避難するためには、居住地域の避難場所や地域特有の災害リスクを事前に確認しておくことです。その際に役立つのが、自然災害のリスクが高い区域を示した地図「ハザードマップ」です。その見方や活用方法などは、地域のり

スクマネジャーである保険代理店からアドバイスをもらうことをお勧めします。

情報紙に関するアンケートご協力のお願い!
読者のみなさまのご意見をお聞かせ下さい。
<https://nihondaikyoo-pr.jp>

豆事典 「避難指示」の発令例 「こちらはA市です。ただ今、午後3時30分、B区域に対して警戒レベル4の避難指示を発令しました」(一例ですので、実際の発令時の内容とは異なる可能性があります)。