健康に役立つトレーニング

プラス・テンのながら運動『通勤時のながら運動』
～階段を見つけたら「ながら運動」のチャンスです！～

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表　川村　護
（健康運動指導士）

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』を紹介します。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・回数の目安

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・回数の目安

15段～30段／１日５回程度

（写真２）

YouTubeで好評連続配信中！

「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://nihondaikyo-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。

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。損害保険に関連する法律・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.nihondaikyo.or.jp/

無断転載／複写複製を禁じます。

★ご意見・ご要望をお聞かせください。

編集協力：新日本保険新聞社（2021.10）

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「高齢者等避難」の段階で、危険な場所から避難しましょう。

■改正前後にみる避難情報等の違い

※１　市町村が災害の状況を確実に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になります。
※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、地域のリ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://nihondaikyo-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）。

交通安全シリーズ！

～認知心理学によるペーパードライバーの短期上達法～

一般社団法人　日本チームマネージメント協会　代表理事　本多 正樹

自動車学校を卒業して運転免許証を手にしているにも関わらず、運転することが怖い、車両感覚がなく車をぶつけてしまうなどの理由で運転することが困難な運転者の方は必見です。自動車学校では教えない運転感覚取得術をご紹介します。

①自動車学校を卒業したのに車両感覚がない理由

自動車学校を卒業して免許証を手にした瞬間に車の運転技術には問題ないというのが本来あるべき状況だと思います。しかし、自動車学校の指導方法において用いられる目印教習なるものが卒業後に運転者を苦しめる事態になっているケースがあります。

手取り足取り指導をしなければ車両の感覚を習得できない人に目印教習を行うと、車両や運転する環境に変化が生じた途端に運転に対する恐怖心が芽生え、自動車学校で習った時との感覚の不一致が生じて運転が困難になるという理由があると考えられます。

②車両感覚が習得できていない運転者の特徴

車を道路左側に歩道との境界にある縁石に沿って停車させてみた時、思ったより寄せられなかったという経験はありませんか。これは目で見る見え方の問題にあります。運転席から縁石に寄せる際に直近の縁石に対してあごを上げてのぞき込むようにして見ながら寄せる人は縁石が車にとても近く、もしくは接触するおそれがあるように錯覚が生じて怖くて寄せられない状況に陥ります。道路は平面で車は立体物であるため、視覚的に錯覚が生じていることが要因です。車両感覚が習得できていない運転者は錯覚に惑わされているのが特徴です。

③車両感覚を習得する方法！

どのような素晴らしい指導者がいたとしても、運転者に車両感覚を教えることは非常に難しいものです。それは、人によって座高の位置や座席位置も前寄りか後ろ寄りかで違いがあり、車窓から見える道路環境は人によって様々な見え方をしているからです。感覚は目で見た状態を脳で処理し、どのように対処するかハンドル操作などを行って対象物に近づけたり回避したりするのです。

この情報処理は認知心理学の領域を活用することで習得できます。道路左側の路側帯の線に沿って車を停める際、車両左下にある路側帯の線は見えません。その見えない線をどのように把握するかというと、路側帯の延長線上の遠くを見るようにして、先の路側帯から目で線を手繰り、車両の左下にある路側帯の線をイメージするのです。人間には見える物を活用して軌跡をイメージする残像を描く力があります。それを活用することで見えないものを見ようとすることができ、安心して路側帯に車を寄せて停めることができるようになります。この感覚を何度も繰り返すと車両の感覚の習得ができるようになります。

車両感覚をつかむための目の使い方の方法を指導することは可能です。認知の仕方と情報処理の仕方を伝えた後は自分で試してみて感覚をつかみ、実際に車両を路側帯に寄せてみてください。しっかりと寄せたと思っても、50cm程度間隔が離れていたとすれば、それは感覚の誤差が50cmということなります。車両が路側帯にぴったりと沿っていると思って見えたときに50cm寄せてみると路側帯に沿って停められるようになるのです。この感覚誤差を埋める練習こそが車両感覚習得の方法なのです！

車両感覚トレーニングをやってみよう！

豆知識　**「目印教習」とは？**　車両のボンネットやトランク等を目安に置き、教習所の練習コースにある構造物の一致点を見つけ出して車両誘導する方法のこと。

企業におけるリスクマネジメント ワンポイント講座

損害保険代理店活用シリーズ

社会保険労務士法人 あい事務所　特定社会保険労務士　　福島　紀夫

就業規則は重要なルールブックです！！

就業規則は作ってあるけどしまってある、以前に念入りに作ったから大丈夫だなどと、就業規則に関する見解が甘い事業主さんに出会うことが多くあります。就業規則は企業を守る大切なルールブックですので、法改正以外でもその都度見直しを行い、活用方法を考えてまいりましょう。

●就業規則が与える効力とは

「就業規則なんて見せたら、従業員が有利になるから見せることはない」

よく昔の経営者がおっしゃっていた言葉です。就業規則には、有給休暇など労働者に有利になることしか書いていないと勘違いされている方が多かったのです。果たしてそうでしょうか。

今は情報が溢れている時代です。自分の会社がどのように考えているか、自分は守られているのかなど、気になったことはいつでも調べることができ、比べることもできます。その際、うちの会社は全然守られていないと感じるより、会社がここまで従業員のことを思ってルールを作ってくれていると思っていただいた方が気持ちよく働けるものです。

たった一冊の就業規則かもしれませんが、会社を守り抜く有力なツールでもあります。今一度就業規則を見直してみてはいかがでしょう。

●「社員が10人以上」になると規則を作らなければならない！

これは、労働基準法第89条に明文化されているためであり、作成して労働基準監督署に届け出をしなければならないという義務規定があるからです。

では、10人の基準はご存じでしょうか。正社員は５人でも、パートタイマーが常態として６人いるとなると、11人のカウントになるため作成、届出義務が発生します。仮に、10人未満であったとしても組織のルールを守るためには作成しておくべきと私は考えています。

就業規則は、たとえ少人数であっても作成し、その上で従業員に周知徹底することが重要課題です。

●未払い残業代対策（賃金規程）

時間外労働の上限設定などで、働き方が大きく変わってきています。企業としては、人材確保も大きなテーマとなる中、人が増えることは人件費の増大にもつながることから、どうしても人件費を抑えたいと思う企業も多いことでしょう。

しかし、賃金の請求権は３年（将来的には５年）遡ることができますので、企業側も不利にならないように、賃金の支払い方、時間外労働等の割増の計算方法など、支払うべき項目を明確にしておかなければなりません。

また、固定残業代も大きな問題となっています。労働の対価として適正に支払うこと、これが労使双方の基本契約ですので、明確に定めていきましょう。

豆事典　**「監督署の調査傾向」**　就業規則とともに重要なものが「36協定」。こちらも届出と周知がポイントなのですが、これができていない企業が多いと指摘されていますので、明確に周知しましょう。