



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

歩きスマホ、 自転車スマホは 危険です!

スマホの普及とともに社会問題となっている“歩きスマホ”ですが、近年は自転車に乗りながらスマホを操作する“自転車スマホ”も増えており、全国で怪我や事故が多発しております。自分が被害者だけでなく加害者にもならないために、今一度、歩きスマホ・自転車スマホの危険性について知っておきましょう!

1 事故件数はどのくらい?

東京消防庁の調べによると、東京都で平成24年～平成28年までの5年間、“歩きながら”または“自転車に乗りながら”スマホを操作して起きた事故によって、193人が救急搬送されています。8割以上が軽傷ですが、入院の必要を伴った人が43人おり、その中には命の危険に及ぶほどの重篤なケースもありました。

事故種別毎に見ると、「ぶつかる」が全体の約45.6%、次いで「転ぶ」が28.0%、「落ちる」が23.3%となっています。場所毎に見ると、全体の8割以上が駅などの交通施設や道路で事故が発生しています。

2 自転車スマホは自分が加害者になることも

自転車スマホが引き起こす事故の中には、自分だけでなく周囲の人を巻き込んでしまうケースもあります。中には、損害賠償責任や刑事責任を課せられた事例もあります。

実際にあった事例として、高校生が携帯電話を操作しながら自転車で走行中(夜間に無灯火)、女性に衝突して重大な障害が残るケガを負わせてしまい、約5000万円の賠償金が命じられました。

「自分は大丈夫」と思っている、他人にケガを負わせてしまえば加害者となり、多額の賠償責任を負う場合があります。特に高齢の方や障害を持った方、幼児や妊婦にとって、自転車スマホはとても危険な行為です。習慣になっている人はすぐにでもやめましょう。

3 実際どんな事故事件が起きている?

歩きスマホ、自転車スマホによる事故例をいくつか紹介します。

- ・自転車で走行中、スマホを操作しながら運転していて、高さ1mの道路脇の用水路に転落。
- ・携帯電話を扱いながら歩行中、ポールにつまずき転倒し、ブロック角で顔面を受傷。
- ・スマホを操作しながら歩いていた中学生がホームから転落。(電車は転落場所を30メートルほど通過したが、中学生はホーム下の空間に避難し無事だった。)
- ・携帯電話を操作しながら歩いていた男性が踏切に進入し、電車にはねられて死亡。

また、最近では“事件”も発生しています。

- ・歩きスマホをしていた男性が通行人(A)と肩がぶつかり「歩きながらスマホをいじるな」と言われて口論。体当たりされて線路に転落。Aは逃走し後日殺人未遂の疑いで逮捕された。
- ・大学生がスマートフォンの画面を見ながら歩いていたところ、2人組の男に因縁をつけられ腹や足を蹴られケガを負った。

4 歩きスマホ、自転車スマホの規制は?

2015年6月1日に道路交通法が改正されて自転車スマホは『危険な違反行為』として設定されて3年間に2回以上摘発された場合は講習を受けなければいけません。受講しない場合は5万円以下の罰金が課せられます。

違反にならないためにも、自転車に乗る際は日頃から気を付けましょう。

日本ではまだ歩きスマホを規制する条例はありませんが、アメリカのニュージャージー州では、2012年に歩きスマホをすると罰金85ドルの条例ができました。歩きスマホをするかしないかは個人のマナーやモラルの問題ですが、歩きスマホの問題がより深刻化すれば、日本でも近い将来、条例や法律で規制されるようになるかもしれません。



インフルエンザは予防が肝心です!

寒くなるこれからの時期、注意したいのがインフルエンザです。例年12月から流行が始まり1月から2月にピークを迎え、感染者数は国内で毎年推定1000万人といわれています。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

1 インフルエンザ予防対策

- 1 流行前のワクチン接種…感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。
- 2 外出後の手洗いとうがい…外出後にうがいと手洗い(流水・石鹸による手洗いやアルコールによる消毒)をすることは、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。
- 3 適度の湿度の保持…空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。
- 4 十分な栄養補給、バランスある食事…大根、人参、芋、ゴボウなどの根菜類を中心としたバランスの良い食事は、体の抵抗力を高めます。
- 5 流行したら人混みへの外出を控える…人混みに入る時間は極力短くし、マスクで予防しましょう。
- 6 体温を上げ、血行を促進…ゆっくりお風呂につかって身体の芯から温め、口にする食べ物や飲み物はできるだけ温かいものを選んで、身体の中から温めましょう。

2 早めに医療機関へ受診を!

- 1 インフルエンザは、市販風邪薬では効果が無いので医療機関で処方してもらいましょう。
- 2 胃腸に負担の少ない消化の良いものを食べましょう。
- 3 発汗や下痢の症状により脱水症状がおこりやすくなります。暖かいお茶やスープで水分を補給しましょう。
- 4 枕元に水を入れたバケツなどを置くと湿度を保てます。
- 5 安静にして休養をとり、十分な睡眠をとりましょう。

3 咳エチケットのすすめ

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。普段から皆が咳エチケットとして、

- [1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- [2]咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
- [3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

を守ることを心がけ、とっさの場合は手でなく、袖や上着の内側でおおきましょう。

インフルエンザの症状



日に日に気温も下がり、秋も深まってきましたが、気温と湿度が下がると毎年インフルエンザの流行がやってきます。

日ごろから風邪やインフルエンザなどの病気に強い生活習慣を身につけ、到来する厳冬を乗り切る準備をしましょう。

食欲の秋は、お粥で胃を癒しませんか!

お粥は隠れたブームにもなっています。もともとお粥は関西で多く食され、関東では雑炊を好む傾向でしたが、いまは有名ホテルや料理店が日本粥を取り入れ、お客様のご要望を満たしています。お粥は調理方法、食し方も多数ありますが日本式の基本なお粥を紹介します。

米を中心に据えた日本型食生活が提唱されて久しくなりますが、その成果は日本人の平均寿命の伸びとなって表れています。ところが近年脂肪や糖分の取りすぎで



食の偏りが目立ち、そのぶん、米の消費量が減少しています。特に食欲の秋は、実りの秋ですので美味しいものがたくさん収穫されます。そして焼き肉などの肉類やケーキなどの甘い物を引き続き食べる生活が続き、食べすぎで胃が悲鳴を上げてしまいます。

美味しい実りの秋を満喫しながら、身体を癒すことも考えなければなりません。そこで食生活のバランスを取り戻し、胃にも優しい食生活のお勧めは、昔ながらのお粥です。

■ 基本的な白粥の炊き方 ■ ■ ■ ■

1. **鍋** お粥を美味しく炊くなら土鍋が最適です。立ち上がりのある平行鍋ならなお理想的です。また一般的な鍋でも美味しく炊けます。
2. **水加減** 米の容量に対し、七倍量の水を加えて炊く七分粥を基本とすると良いでしょう。あとは好みで水の量を加減し好きな固さの粥にすると楽しみも増します。
3. **炊き方** ①米は磨いでザルにあげ、20~30分水切りをします。②鍋に水と米を入れ蓋をして火にかけ、最初強火で5分炊き、吹いてきたら少し蓋をずらして、弱めの中火にして20分ほど炊きます。③蓋をして5分ほど蒸らします。

■ 四季を味わう日本粥 ■ ■ ■ ■

好きなおかずを添えて食べる白粥、具材を入れた炊き込み粥、雑穀粥、甘い粥、辛い粥、ひとくちに粥といっても、その姿味わいは様々です。また調理が簡単で栄養的にすぐれ、消化が良い粥は、これからの時代にぴったりの食といえるでしょう。四季の旬の食材を混ぜ、添えて四季を味わいながら食することは「美味」の一言につきます。

体も温まり消化が良いため、風邪などの病み上がり、ダイエット中、乳幼児に取り入れられているお粥ですが、最近ではヘルシーさが注目され、隠れたブームになっています。

今が旬、栄養価にすぐれた柿の豆知識

柿は学名「Kaki」と記載されています。これは日本からヨーロッパやアメリカに伝わったためとされています。品種は1000種近くある中で、甘柿の種類は20種類足らずしかありません。ということは、他は全て渋柿になります。

- 1 甘柿の代表は富有柿ふゆうがきで甘柿生産量の約80%を占めています。農林水産省調査によると品種別栽培面積は、①富有柿24%②平核無ひらたねなし17%③刀根早生とねわせい15%、その他となっています。かつて一世を風靡した次郎柿は今では3%となっています。

- 2 甘柿と渋柿の違いは、シブの原因であるシブオール（タンニン）です。渋柿は渋抜きされたあとに市場に出ます。渋が残ったまま食すると強い便秘になり、健康を害するので要注意です。

- 3 「柿が赤くなれば、医者が青くなる」といわれるほど栄養価が高く健康食品として優れています。ビタミン C とタンニンは二日酔いに効果があります。ビタミン A には抗酸化作用、免疫力向上、美肌効果、発がん抑制作用があります。他にも、ビタミン B 群、カリウム、などが含まれています。

栄養価が高くても食べ過ぎは禁物、柿を偏食せずバランスが大切です!



最新『都道府県別危ない交差点』ワースト5が発表されました

日本損害保険協会は、交差点での交通事故防止・軽減を目的として、最新の『全国交通事故多発交差点マップ』について、最新の2016年データを発表しました。このマップは、人身事故の50%以上が交差点や交差点付近で発生していることに着目し、2008年から毎年発表されています。

47都道府県別の「人身事故ワースト5交差点（件数）」について交差点の特徴や事故の状況・要因・予防方策等を写真や地図・イラストでわかりやすく紹介しています。延べアクセス数は365万件で多くの方々に活用されています。自分の住む都道府県の『危ない交差点』を確認して安全運転に活用して下さい。

〈掲載場所〉日本損害保険協会ホームページ ⇒ [トップ](#) ⇒ [全国交通事故多発交差点マップ](#)



参考〈2016年全国事故多発交差点ワースト3〉

順位	件数	交差点名 ／住所
1	25件	湯川交差点 ／福岡県北九州市小倉南区湯川2丁目9
2	22件	熊野町交差点 ／東京都板橋区熊野町10番
3	19件	中沢町交差点 ／静岡県浜松市中区中沢町81番地
		瓜破交差点 ／大阪府大阪市平野区瓜破1丁目
		上本町6丁目交差点 ／大阪府大阪市天王寺区上本町6丁目
		外環西口交差点 ／福岡県福岡市西区福重3丁目24
		佐賀北警察署前交差点 ／佐賀県佐賀市高木瀬町高木234



2017年郵愛クリスマスプレゼント



今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。今回も弊社が取り扱っております各種保険商品のラインアップを主力としたプレゼントを多数用意しました。
みなさまのご応募をお待ちしております。

(1)商品名とスポンサー名

- | | | | |
|---|----------------------|------------------------|------|
| A | がん保険・JP労組プラン賞(アフラック) | アフラッククリスマスダック2017ぬいぐるみ | 5名様 |
| B | 自動車保険賞(三井住友海上) | Jリーグ2018年カレンダー | 5名様 |
| C | ゴルファー保険賞(三井住友海上) | ブリヂストンPHYZゴルフボール2個セット | 5名様 |
| D | マイガード賞(東京海上日動) | 災害時に役立つ防災グッズ7点セット | 5名様 |
| E | フルガード賞(東京海上日動) | 桐箱入 今治紋織タオル | 5名様 |
| F | 郵愛クリスマス賞 | ディズニー折りたたみ傘 | 10名様 |



(2)ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢
⑥会社名 ⑦ご希望商品名(3点まで選択可能)
⑧「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2017年12月4日(月)必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。
※今回取得した個人情報は、商品の発送のみに使用します。