



株式会社 郵便
〒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)

「生活習慣病」を
予防しよう!



生活習慣改善10カ条

健康を維持するには、自分の生活習慣を見直すことが大切です。そこで今回は、生活習慣と病気の関係、さらに生活習慣の改善方法についてご紹介します。

その1 運動

適度な運動を毎日続けよう!

まずは今より一日10分多く体を動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩! 無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

その2 たばこ

今すぐ、禁煙を!

多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

その3 食事(塩分)

塩分は控えめに。

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。

その4 食事(脂質)

油っぽい食事は避けよう!

油を使った食事はなるべく控えます。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

その5 食事(肉類より魚)

主菜は“肉より魚”を心がけよう!

魚に含まれる油(DHAやEPA)には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事で、魚料理を積極的にとるようにしましょう。

その6 食事(野菜)

野菜をたっぷりとろう!

野菜などに含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上の野菜類をとりましょう。

その7 飲酒

お酒はほどほどにしましょう!

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意します。1週間に1日は休肝日をもちましょう。

その8 歯の健康

毎食後歯を磨こう!

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。歯周病は全身の健康に害を及ぼし、生活習慣病の要因にもなります。

その9 ストレス

自分に合った方法でストレスを解消しよう!

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

その10 睡眠

規則正しい睡眠で十分な休養をとろう!

良い睡眠は、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させ、生活習慣病のリスクを軽減します。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

2月の安全運転のポイント

安全な運転を継続していくためには、自分の運転を振り返り、交通ルールを守っているか、安全運転の基本を実践しているかなどをチェックすることが大切です。そこで今回は自分の運転を振り返り、今後の安全運転をより一層推進するためのステップとなるチェックポイントを挙げました。

Check1

こまめにスピードメーターを見て、速度をチェックしていますか？

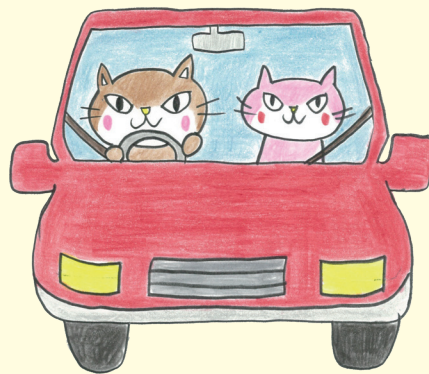
規制速度を守り、天候や道路状況に応じた速度で走行することは、安全運転の基本中の基本です。速度の判断を感覚に頼らず、きちんとスピードメーターを見てチェックしましょう。特に夜間や高速道路の走行時は速度感覚が鈍り、速度超過になりやすいため、より一層こまめにスピードメーターで速度のチェックを行いましょう。

Check2

自分だけでなく同乗者にも必ずシートベルトを着用させていますか？

シートベルトは、交通事故が発生した場合の乗員の被害を大幅に軽減するとともに、正しい運転姿勢を保つことで疲労を軽減するなど、さまざまな効果があります。シートベルトを備えている自動車を運転するときは、運転者自身がシートベルトを着用するだけでなく、助手席や後部座席の同乗者にも着用させなければなりません（エアバッグが搭載されている自動車の場合も同様です）。

また、シートベルトは正しく着用しないと十分な効果が得られないため、乗員全員が正しく着用しているか確認することが大切です。



Check3

短時間の駐車時でも、エンジンを切り駐車ブレーキをかけていますか？

環境省の「エコドライブ10のすすめ」によれば、10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、130cc程度の燃料を消費するため、短時間の駐車の場合でも、エンジンを切りましょう。

また、自然発火による事故（運転者の運転行為以外の原因で車両が動き出すことによって発生した交通事故）を防止するために、車から離れるときは必ず駐車ブレーキをかけましょう。

Check4

少しでも酒気を帯びていたら 運転しないことを徹底していますか？

飲酒運転は危険で悪質な犯罪行為であり、いかなる理由があろうと許されるものではありません。一滴でもお酒を飲んだときは車を運転してはなりません。特に年末年始は普段に比べてお酒を飲む機会が増えるため、自分が飲酒運転をしないというだけでなく、周囲に飲酒運転をするおそれのある人がいるときは必ず制止する、車で訪問してきた人には酒類を提供しないことも徹底する必要があります。



Check5

薄暮時には、早めにヘッドライトを点灯していますか？

薄暮時とは、日没時刻の前後1時間を指します。薄暮時は、暗くなっていく速度に目の順応が追いつかず、視力がかなり低下した状態になるといわれています。そのため、ヘッドライトを点灯していない車は、自車の視界が十分に確保できないだけでなく、周囲の車や歩行者、自転車からも見落とされやすくなります。早めにヘッドライトを点灯して周囲から見落とされないようにしましょう。

Check6

一時停止の義務がある場所では、確実に停止 していますか？

毎年、車両相互の死亡事故で最も多いのは「出会い頭衝突」です。そのなかには見通しの悪い場所での一時停止不履行による事故がかなり含まれていると考えられるため、一時停止が義務づけられている場所では、確実に停止して左右の安全確認をしましょう。

また、一時停止が義務づけられていない場所でも、信号機のない左右の見通しの悪い交差点では、徐行が義務づけられているため、その点も忘れないようにしましょう。



Check7

狭い道路で対向車とすれ違うときは、相手に道を 譲っていますか？

狭い道路で対向車と接近し、そのまま進行すると接触するおそれがあるときは、相手のほうが止まるだろうとは考えず、自分のほうから左に寄って停止し相手を先に行かせるようにしましょう。

ただし、左に寄るときには道路端に置かれた看板や工作物などに接触しないか、後方から自転車や歩行者が接近していないかなどをよく確認しましょう。

2026年
4月から

自転車の交通違反に 「青切符」が導入されます。

急増する自転車の事故や交通違反に対し、車やオートバイと同様に反則金の納付を通告するいわゆる「青切符」による取締りが2026年4月1日から導入されます。その背景には、交通事故全体の件数が減少傾向にある中で、自転車の交通違反が重大な事故につながるケースが相次いでいることがあります。今回は、「青切符」の対象となる自転車の交通違反と反則金の額、さらには自転車で歩道を通行する行為についての基本的な考え方などについてご紹介いたします。



反則の内容と反則金の額は？

警察庁がまとめた主な自転車の交通違反に対する反則金の額は次の通りです。

- ・携帯電話を使用しながら自転車を運転する、いわゆる『ながら運転』は1万2000円。
- ・遮断機が下りている踏切に立ち入ることは7000円。
- ・信号無視は6000円。
- ・逆走や『歩道通行』などの通行区分違反は6000円。
- ・一時不停止は5000円。
- ・ブレーキが利かないなど、制動装置の不良は5000円。
- ・傘を差したり、イヤホンを付けて音楽を聴いたりしながら運転するなど、都道府県の公安委員会で定められた順守事項に違反する行為は5000円。
- ・無灯火は5000円。
- ・並んで走行する並進禁止違反は3000円。
- ・2人乗りは3000円。 など。



自転車の『歩道通行』の基本的な考え方は？

このうち、『歩道通行』については警察庁が実施した調査で、『車道を走るのが危険なので歩道を走行している』とか『歩道通行で反則金はおかしい』といった意見が多く寄せられたことから、基本的な考え方を整理し、公表しました。

自転車の『歩道通行』がやむを得ない場合

自転車は原則として車道通行ですが、以下の場合『歩道通行』が認められるとしています。

- ・道路標識や道路標示で歩道を通行することができるとされている場合。
- ・13歳未満や70歳以上の人、それに一定程度の身体障害がある人が運転する場合。
- ・車道の自動車の交通量が著しく多かったり、車道の幅が狭かったりするなど自転車で車道を通行するとかえって事故の危険があり、自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められる場合。などがあげられています。ただし、歩道を通行する場合でも、次の交通ルールを守らなければならないとしています。
- ・歩道の中央から車道寄りを、すぐに停止できる『徐行』の速度で進行すること。
- ・自転車の進行が歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止すること。
- ・歩道に自転車が通行できる『自転車通行指定部分』が設けられている場合であっても『徐行』での通行を原則とすることです。

「青切符」による取締りの対象は『悪質で危険な行為』とされていることから、猛スピードで歩道を通行し、歩行者を立ち止まらせた場合などを除き、取締りの対象にはならないとしています。