

こらぼ

collaboration

夏号 vol.3 2005.7.1



表紙写真
「輝」

呉雪陽(ご・せつよう)

1974年、中国ハルビン市生まれ。94年、来日。
2000年、九州産業大学芸術学部写真学科卒業。
2002年、九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了。同年4月、株式会社シー・アール・シーに入社、現在に至る。

2000～2001年度コニカフォトプレミオ入賞。

2001年2月、市民写真コンテスト「博多地撮り」展 日本カメラ賞受賞。

2001年度ニコンサロン Juna21 (ユーナ21)写真展年度賞。

第4回 三木 淳 賞受賞。

写真展に、「中国・張祥村の夢」(東京新宿コニカプラザ)、2人展「温もり」(福岡富士フォトギャラリー)、「氷上の花火」(2001年、新宿ニコンサロン)などがある。

私は綺麗な水風景を見ると心が和みます。近年の環境破壊により、残念ながらこのような風景に、なかなか出会えなくなりました。

ある日、ふと足を止めた漁港で、久しぶりにこんな素敵な風景に出会うことができました。太陽の光を反射し、きらきら輝いている水面を見ると、自分の人生を連想します。水面に輝くお日さまの光のような、光輝く人生を送って行きたいと思います。

●発行日：2005年(平成17年)7月1日 ●企画・編集・発行：セント・アコール・オフィス
本籍の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、無断で複写、転載することを禁じます。

おすすめの1冊



水を嵩む
かさ

藤井 利治
文芸社

定価 (本体 1,400 円+税)

砂漠化する都市を救え！

水なくして人は5日と生きられない。ライフライン確保のために私たちがすべきこと。

筆者は福岡市下水道局長、土木局長、水道事業管理者などを歴任。1978年に福岡市で起こった287日間という未曾有の給水制限を経験した関係者の立場から書かれた一冊。

『水は人間が生きていくための必需品であるが、今や人間を取り巻く水環境は、地球温暖化で破壊されようとしている。

…21世紀の水資源は「水を嵩む」ことである。そのためには「市民が築く節水ダム」「環境を育む涵養ダム」「連携で嵩む貯留ダム」という3種類のダムを築造する必要がある。

水を知り、水を敬い、水を守り、水を愛して、欲しい。』

と、本を通して、筆者は訴えている。

C O N T E N T S

2 おいしい水って、どんな水？
人と水の関係

4 安全でおいしく変身

『水道水』

6 知ってるつもりで知らない話
ミネラルウォーターの選び方

8 災害は忘れたところにやってくる
知っているのと得をする保険の話

10 からだスッキリ ダンベル体操

12 健康・食よろず相談
クラミジア感染症

14 お悩みの方必見！
派遣で働くメリット
マナークイズ
日本語の落とし穴
ホロスコープ 夏のお仕事運

16 ばーばの知恵袋
たまごの殻の活用法

おいしい水って どんな水？

近年の健康ブームを反映して、飲み水に関心を示す人が増えてきています。20年前まではスーパーで水を買うなど思いもしなかったのに、今では国外、国内のミネラルウォーターが店頭にずらりと並んでいます。世界でも数少ない『水道水』が飲める日本。なのになぜミネラルウォーターを買うのでしょうか？

人と水の関係

地球上の生物が生きていく上で欠かすことのできない水。人は水があれば一カ月以上は生きることができますが、水が一滴もなければ一週間もたないといわれています。

人間の体の約60%は水でできており、体を構成している『細胞』ひとつひとつに『水』は存在しています。この水分は体の隅々まで栄養や酸素などを運んだり、体温調節をしたりしています。また、老廃物を便や尿として、体外に排出するためにも水分は必要です。このように水は私たちの体の中で重要な役割を果たし、生命維持につとめています。

人間は激しい運動などしなくても、尿や汗、皮膚などから一日に2〜2.5リットルを体外に排泄しています。そのため、常に水分補給をする必要があります。もしも体中の水分が50〜40%までに減ると、脱水症状を起こし死に至ることもあります。

世界の水事情

水道の蛇口をひねると豊富で安全な水が供給される日本。水道の歴史はいつ頃なのでしょうか？

世界の水道の歴史は古く、紀元前300〜400年前の古代ローマ帝国の『アピア水道』だと言われています。また、ポンペイ遺跡(紀元79年)には、大規模な水道が建設されていました。

日本では、徳川幕府の三代将軍である家光が参勤交代制度をはじめたため、江戸の人口が増え、水を使う量が急激に増加。この対処方法として、1654年に玉川上水を完成させたのが始まりといわれています。その後、老朽化に伴い、明治31年、近代水道が整備。日本の水道の歴史は約一世紀と日は浅いものの、高度成長期だった昭和30年〜40年代に急速に普及。平成13年末の水道普及率は、96.8%にも達しており、世界の中でも上位に位置しています。

このように日本では水があつて当たり前ですが、世界の中には、豊富で安全な水が

(単位:リットル/年・人)

年	日本	アメリカ	カナダ	イギリス	ドイツ	フランス	イタリア	ベルギー	スイス	スペイン
1986	0.7	22	—	—	65	76	66	63		
1987	0.7	24	—	—	67	79	74	68		
1988	0.8	27	—	3.1	74	83	79	74		
1989	0.9	31	—	5.7	82	93	90	87		
1990	1.6	33	—	6.8	90	105	106	96		
1991	2.3	36	—	8.0	75	104	116	100		
1992	2.8	37	—	8.4	82	110	117	105		
1993	3.3	40	—	9.2	82	112	120	104		
1994	4.5	43.5	—	11.0	89.8	106.0	140.7	111		82.0
1995	5.2	45.8	9.0	13.1	98.1	110.5	125.2	99.0	75.2	92.4
1996	5.0	49.6	10.6	13.5	96.1	111.4	128.1	96.9	82.2	84.9
1997	6.3	53.4	12.8	14.8	100.7	116.0	133.8	100.1	88.9	90.6
1998	6.9	57.9	14.7	15.0	101.4	120.9	137.0	101.7	92.9	99.7
1999	8.9	63.6	16.7	16.0	103.8	130.1	138.0	109.0	95.4	112.5
2000	8.6	67.4	20.3	21.0	97.2	135.1	145.5	106.7	97.7	122.3
2001	9.8	73.1	25.1	23.2	103.8	141.6	149.7	112.7	—	131.4
2002	10.5	80.2	—	—	—	—	—	—	—	—
2003	11.5	85.5	—	—	—	—	—	—	—	—
2004	12.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—

ミネラルウォーターの1人当たり消費量の推移 (日本ミネラルウォーター協会ホームページより)

供給される国ばかりではありません。

人が一日に最低必要な水は3〜5リットルと言われます。しかし、全世界の人たちが必ずしもそれだけの量を摂取できているとは限りません。現に国連は21世紀を「水危機時代」と警告。それは地球が深刻な水不足という問題を抱えているからです。実際に、2002年、世界人口の約2割に相当する11億人が、安全な飲み水が利用できない

状況だと報告されています。日本の年間降水量は世界平均の約2倍(1700mm)と比較的多く、常に安定した水の供給がされています。しかし、日本人のミネラルウォーターの年間消費量は1986年では0.7リットルだったのに対し、2004年には、12.7リットルと約18倍もの消費量になっています。なぜ、日本人は高価なミネラルウォーターを好んで買うのでしょうか。

世界で一番安全だといわれている日本の水道水。しかし、近年のミネラルウォーターや浄水器の急激な購買増加を見ると「おいしい」と「安全」は別のものようです。

おいしくない？水道水

日本には国が定めた「水道法」というのがあり、それに基づいた水道水が私たちに供給されています。また、平成16年4月には「水道法」の大幅な改正があり、安全な水を供給するために、より厳しいチェックがされるようになりました。

私たちの健康に害を及ぼす雑菌や大腸菌などを取り除くために塩素を使用しています。この塩素が殺菌消毒をする際にアンモニアを酸化させ、『カルキ臭』を発生させます。これが、水道水をマズくさせている最大の原因となっています。

もともと水源がきれいであれば消毒用の塩素も少なくて済むのですが、生活廃水や農薬などによって汚染された水源には、多量の塩素を

使わなくてはなりません。しかし、多量の塩素が投入されると発ガン物質であるトリハロメタン発生の原因にもなります。水道水をより安全に飲むためには、水源を汚さないことが第一。そのためには、

私たちの生活廃水から考えなければなりません。でも『カルキ臭』があるのは現実。まずは、これさえどうにかすれば、日本の水道水はおいしい水に変身するので

シー・アール・シー食品環境衛生研究所
インフォメーション

水質検査

これのあるものについては、すべて水道法第4条に基づく水質基準項目になっています。弊社ではこの改正に即時対応して、最新の機器を導入し、お客様に安心した検査結果をご報告できるよう努めております。また、飲料水だけでなく、浴槽水や雑用水の検査、工場排水のような計量証明の検査など、あらゆる水に関わる検査を実施しております。

詳しくは、弊社までお問い合わせください。
(092)623-2211



高山哲郎 たかやま・てつお
1980年 入社
取締役 技術部長
環境計量士、公害防止管理者
放射線取扱主任者、特定毒物研究者

安全でおいしく変身『水道水』

水道水をおいしく飲む方法

まず、安全な水道水を飲むための基本は、朝一番に使用する時やしばらく家を留守にしていた時などは、放水することです。水道管や浄水器の中に溜まったままになった水には、雑菌が繁殖していることも多く、こうすることで、安全な水道水を飲むことができます。流しっぱなしではもったいないので、水は植物にあげたり、雑巾がけなどの掃除に利用してください。

さて、水道水を飲むにあたって、一番簡単でおいしく感じる方法は、冷蔵庫で15度に冷やして飲む方法。ジュースでも麦茶でも、なまぬるいものを飲むより、冷やした方がおいしいでしょう。夏になると細菌の繁殖が多くなるため、殺菌のために使う塩素量が増え、塩素臭くなります。しかし、冬の水道水は塩素臭も少なく、冷たいのであま

水道水をおいしく飲もう

沸騰させて塩素を飛ばす

- ①やかんや鍋に水を入れ、沸騰したら蓋を取り、そのまま3～5分沸騰させ続ける。
- ②沸騰したらポットに移す。ポットの中でも塩素の蒸発は続き、20分で90%、30分でほとんどの塩素が除去される。

①や②の方法で塩素を除去し、室温まで下がった後、冷蔵庫で冷やせば、家庭で簡単「おいしい水」のできあがり。しかし、こうやって作った水は冷蔵庫で保管したとしても3日を目安に使い切ってしまうでしょう。



レモン汁を入れる

冷たい水ですぐ飲みたい場合は、レモン汁を2～3滴入れる。喫茶店などでよく使われる方法。



備長炭や竹炭を入れる

炭には脱臭効果の他に、ミネラルをとけ込ませる効果もある。

水分不足は危ない！脱水症状の怖いワケ

夏は特に汗をかきやすい季節。炎天下での激しい運動などにより、たくさん汗をかき、水分が不足しがちです。体中の水分が不足すると、右記のようなさまざまな症状がでてきますので、水分補給を上手にしなければなりません。

ただし、喉が渇いたからといって、水やお茶をガブ飲みするのではなく、汗をかいた後はミネラル飲料を摂り、体内のミネラル濃度も維持しましょう。

水分の欠乏率	症状
1%	のどが渇く
2%	強いのどの渇き。ぼんやりしたり、食欲減退になる
4%	疲労、吐き気、感情が不安定になる。動きが鈍くなる
6%	手足が震え、頭痛、脈拍、呼吸数が上昇
10%	失神、血液濃縮、腎機能不全を起こす
15%	目の前が暗くなり、皮膚の感覚が鈍る
20%以上	生命の危機、死亡する

性感染症『STD』は 怖い病気です

STDとは

性的接触を介して感染するさまざまな病気の総称です。

ここ数年、10代の若い人たちにも急速に患者数が増加しています。

病名によって症状はさまざまですが、女性ではおりものの増加や外陰部のかゆみなども見られます。しかし、ほとんど自覚症状がありません。

怖いのは無症状なため、感染者が治療を怠りやすく、それにより不妊症やHIVに感染しやすくなると言われています。

気になる方、心当たりがある方は早めの受診をお勧めします。
ホームドクターで検査を受けて下さい。血液や尿などから検査できます。

主なSTDの種類

- ・クラミジア
- ・淋菌
- ・HIV
- ・B型肝炎
- ・C型肝炎
- ・梅毒
- ・トリコモナス
- ・カンジダ
- ・ヘルペス
- ・尖圭コンジローマ



シーアールシー

り抵抗がなく飲むことができます。その他に、下記のようにちょっとした工夫で、水道水をおいしく飲むことができます。

浄水器の賢い選び方

浄水器は値段が手頃な数千円のものから、何十万円もするものまでさまざま。浄水器はどれも塩素を取り除いてくれますが、タイプによってそれぞれ特徴があります。

自分の家の水道水がどんな状態で、どのように使っていきたいかによって選び方も変わるもの。自分の家にあった浄水器を賢く選んでみましょう。

浄水方法の特徴

活性炭吸着	いろいろなものを吸着する性質がある活性炭。残留塩素・カルキ臭・カビ臭・トリハロメタン・農薬などを取り除く。発ガン性物質であるトリハロメタンもある程度は除去できる。
中空糸膜ろ過式	一般的に用いられているのは、中空糸フィルター。これは1本1本の糸がホースのようになっていて、その壁面には小さな穴が数千億個もあり、まるでスポンジのようになっている。しかし、目詰まりを起こしやすく、ろ過率が高い分、このタイプの浄水器を通すと、流量が少なくなる。
セラミック式	セラミックには、とても小さな穴が無数に開いているので、ろ過膜と同じように小さな危険物質を取り除く。また、ろ過膜よりも目が細かいため、ろ過膜では取り除けないものまで取り除くが、濁りや鉄サビの除去には、目が詰まってしまう、向いてない。
逆浸透膜方式	浸透膜の働きを利用する方法。これは水とそれ以外のものを分離させる方法で、主に医療用に使われます。ミネラルなど必要な物質まで取り除き、純水を作り出すのが目的なので、味はおいしくない。さらに、浄水するのに時間がかかるので、一般家庭のように1回に使う量が多いところにはあまり向いていない。

浄水器の種類別特徴

種類	蛇口直結型	ビルトイン型	据え置き型	ポット型
種類				
価格	3,000円～	100,000円～	60,000円～	3,000円～
特徴	水道の蛇口にとりつける。切替レバーで浄水と水道を切り替える。	キッチンのシンクの下にとりつける。	据え置きと壁掛けのタイプがある。蛇口先端と浄水器本体をホースでつなぐ。	ポットの中に活性炭などのろ過材がついており、水道水を通して、ろ過させる。
長所	簡単につけられ、値段も手頃。また、場所もとらない。	ろ過能力が大きく、カートリッジが長持ちする。	ろ過能力が大きい。	どこにでも持ち運びができ、便利。
短所	ろ過力が小さい。カートリッジの寿命は約3カ月と短い。	専用の工事が必要で、価格が高い。	シンク近くに場所を取るため、スペースが必要。価格が高い。	ろ過能力が小さく、量も少ない。

マグネシウム

カルシウム

知ってるつもりで知らない話

ミネラルウォーターの選び方

ミネラルウォーターの消費は年々増加の一步をたどっています。店頭にもずらりと商品が並び、現在では国産約450、輸入品約50銘柄、併せて約500銘柄が流通しています。あまりに商品が多すぎて、どれを買っていいか迷ってしまいませんか？ミネラルウォーターを知って、自分にあったものを賢く選んでみましょう。



れています。

私たちは店頭に並んでいる『水』をミネラルウォーターといっていますが、全てがミネラルウォーターとは限りません。

ミネラルウォーターとは「カルシウムやマグネシウムなどミネラルを豊富に含んだ飲料に適した鉱泉水の水」のことです。ミネラルウォーターは、農林水産省の品質表示ガイドラインにより、4種類に分類されています。(下表)

残念ながら、ミネラル分の濃度や量については、特に規制されていません。最近ではミネラル分をあまり含んでいないものも、たくさん売ら

容器入り飲料水の製品表示例

品名：ナチュラルウォーター
 原材料名：水
 採水地：阿蘇〇〇町
 内容量：500mL
 ↓
 製造者：〇〇〇株式会社

製品のボトル製品表示の品名に、『ナチュラルミネラルウォーター』『ミネラルウォーター』とあるものが、ミネラルウォーターです。

品名	原水	処理方法
ナチュラルウォーター	特定水源より採取された地下水	ろ過、沈澱及び加熱殺菌に限る
ナチュラルミネラルウォーター	特定水源より採取された地下水のうち、地下にある間にミネラル類が溶け出したもの。鉱水、鉱泉水など	ろ過、沈澱及び加熱殺菌に限る
ミネラルウォーター	ナチュラルミネラルウォーターの原水と同じ	ろ過、沈澱加熱殺菌以外に複数の原水の混合・ミネラル分の調整・ばっ気・オゾン殺菌・紫外線殺菌等を行ったものに限る
ボトルドウォーター	飲料に適した水。純水、蒸留水、河川の表流水、水道水	処理方法の制限なし

ナチュラルウォーター

特定の水源地から取水した地下水に、加熱やろ過、沈澱に限り処理されたもの

ナチュラルミネラルウォーター

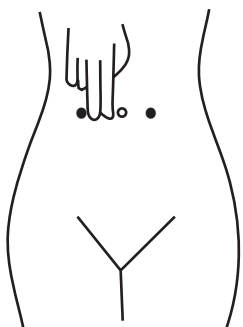
ナチュラルウォーターにミネラルが地下で自然にとけ込んだもの

ミネラルウォーター

ナチュラルウォーターと同じ地下水が水源。複数のミネラルを混ぜ合わせたり人工的にミネラルを添加し、調整したもの

ボトルドウォーター

飲料に適した水をつめたもの



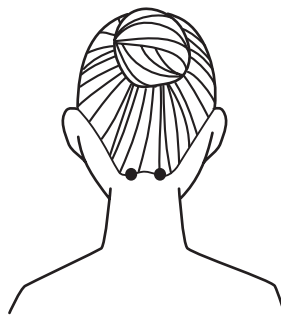
押し方

中指を当て息をゆっくり吐きながら、左右同時に指を押し込む。使い捨てカイロを貼っても良いが、やけどに気をつける。

場所

おへそを基準に左右、人差し指中指の2本分側

「天樞(てんすう)」



押し方

天柱に両手の親指をあて、4本の指で頭を支えてそのままゆっくりと息を吐きながら頭を後ろに倒す。気持ちいいと感じるところまで倒したら、今度は息を吸いながらゆっくり頭を起す。これを5〜10回行なう。

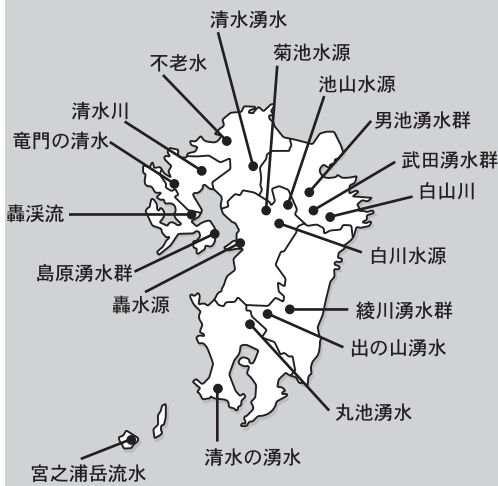
場所

髪の毛の生えざわ辺りの後頭部の骨にぶつかったところ。押さえるとズーンとした重い痛みを感じる。

「天柱(てんちゆう)」

むくみに効くツボ

九州の名水



清水湧水 (福岡県浮羽郡浮羽町)

湧水は日量約 1000 トンであり、付近の住民に生活用水、飲料水または農業用水として昔から利用されている。湧水の清澄さに由来して開山されたという清水寺の境内にあり、寺および利水者により保全されている。

龍門の清水 (佐賀県西松浦郡西有田町)

県立自然公園である黒髪山系よりの湧水であり、鎮西八郎為朝の大蛇退治等の伝説がある地域にある。緑の少年団や地区の有志等により水質保全をはじめとした自然保護活動が行なわれている。また、キャンプ地として親水性が高い。

白川水源 (熊本県阿蘇郡白水村)

阿蘇高岳(たかだけ)の南麓に当たり、白川の水源の一つになっている。水源周辺は、白水(はくすい)村自然環境保全地域として指定されている。白川水源管理組合らが清掃など保全に努めている。

環境庁選定 名水百選
(環境庁ホームページより)

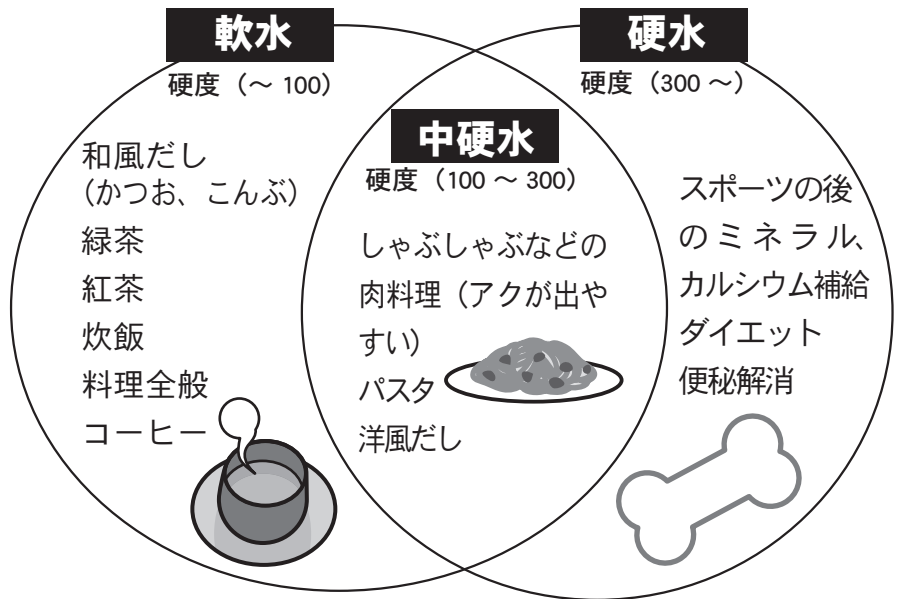
軟水と硬水の違い

軟水と硬水の違いは硬度の差です。硬度とは水1リットル中に含まれるカルシウムとマグネシウムの合計量を数値化したもの。一般に硬度100以下を「軟水」、100から300以上を「硬水」といいます。もともとこの「軟水」と「硬水」、洗たくする時の洗剤の泡立ちからきたもので、日本で売られている洗剤は軟水用に作られているため硬水で洗うとよごれ落ちが悪いといわれています。

用途によって使い分け

日本のほとんどの水が軟水といわれています。ですから店頭で並んでいる国産のミネラルウォーター、そして私たちに供給されている水道水も軟水です。軟水になれている私たちは、輸入品のミネラルウォーターを飲むと味の違いが分かります。硬水はミネラル分が多い分、スポーツの後のミネラル補給やダイエット時のカルシウムの補給に適しています。しかし、あまり飲みすぎるとお腹を壊すこともありますので、ガブ飲みなどせずに自分にあつた飲み方をしてください。

軟水、硬水の得意分野



$$\text{硬度} = (\text{カルシウム mg/L} \times 2.5) + (\text{マグネシウム mg/L} \times 4)$$

信頼の絆を深める高度技術。
私たちは生命を見つめています。

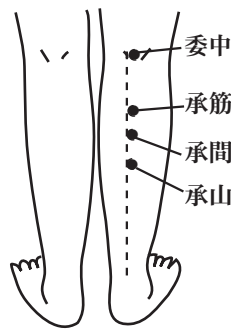
・病理組織診断・細胞診断

crc 臨床病態医学研究所

<http://www.crc-group.co.jp/RIP/index.html>

TEL 092(623)2123 FAX 092(623)2114
〒 813-0062 福岡市東区松島 3 丁目 29-18

※「ツボ押し」は、個人の体調や健康状態(妊娠など)により、行わない方がよい場合もあります。詳しくは、専門医にご相談ください。



押し方
椅子に座り、両手でふくらはぎを抱えるようにして支え、両方の中指で上から順に押しながら揉む。
この動作を左右それぞれ1〜2分する。

場所
膝裏の真中と足首を結んだライン上にある。

「委中・承筋・承間・承山」
(いちゅう・しょうきん・しょうかん・しょうざん)

“ほんとうに大丈夫？” 水害であなたの保険は 役立ちますか？

今年3月20日、地震とは無縁と思われていた福岡が震度6弱の大地震に襲われました。一昨年夏には、福岡県筑豊地区の集中豪雨により、飯塚市登録有形文化財である「嘉穂劇場」は壊滅的なダメージを受けました。

忘れた頃に突然やってくる天災に備え、予防と対策を考えてみましょう。

大陸と海にはさまれた日本は、梅雨前線や台風などの気象現象の影響を受けやすいといわれています。

集中豪雨は、近年の地球温暖化やヒートアイランド現象が原因といわれており、都市への水害被害も多く発生しています。これは田畑だった土地をアスファルトで舗装。雨水を地中に吸収することができず、一気に中小河川に流れ込んで氾濫しやすくなっているからです。

気象庁のホームページによると、大雨によって、災害が起こるおそれがある場合に、その旨を注意して行う予報が『大雨注意報』。また、大雨によって、重大な災害の起こるおそれのある旨を警告して行う予報のことを『大雨警報』といっています。このように、災害被害が最小限で済むようにと、気象庁が天気予報を通じて、さまざまな表現方法で私たちの生命・財産・社会生活に大きな影響をもたらす河川の氾濫、土砂災害、暴風災害などの大切な情報を私たちに発信しています。

たとえば、道路が冠水して

しまつたら、杖のようなものを持って歩くということも忘れずに！見えないところにマンホールなどがあり、水圧によってマンホールの蓋が開いている場合もあり、落ちてしまう危険性も潜んでいます。

自分の命は自ら防災や安全なところに避難することで守ることはできますが、家や財産は全て持って逃げることはできません。

そこで万一の災害に備えるひとつに保険があります。「保険に入っているから何があっても大丈夫！」なんて思っている人はいませんか？保険の内容を正しく理解し、対応にならないケースは自己対策が大切です。

水害時の保険の話

水害時に役に立つ保険として、代表的なものに火災保険と自動車保険があります。火災保険は、まず加入している商品名を確認して下さい。確認内容は『総合』という名前が入っているかどうかです。これは『住宅火災』では水害の時には保険はできません。

よくあるケース

保険料節約のため、保険会社評価2,000万円の建物に、1,000万円の保険金額で火災保険に加入。
この建物に200万円の損害が出た場合

賠償金額

損害 × 保険金額 / 評価額 = 補償金額
200万円 × 1,000万円 / 2,000万円 = 100万円

正しい保険金額の設定をするには、まず、保険会社の指標を参考にして下さい。

建物の場合、建物の構造毎に㎡あたりの単価があり、試算できるようになっています。(建築価格・経過年数から

台風、水害などの
自然災害に対する準備は
お済みですか？
まだの方は、まずお見積もりを！

損害保険ジャパン
新火災保険

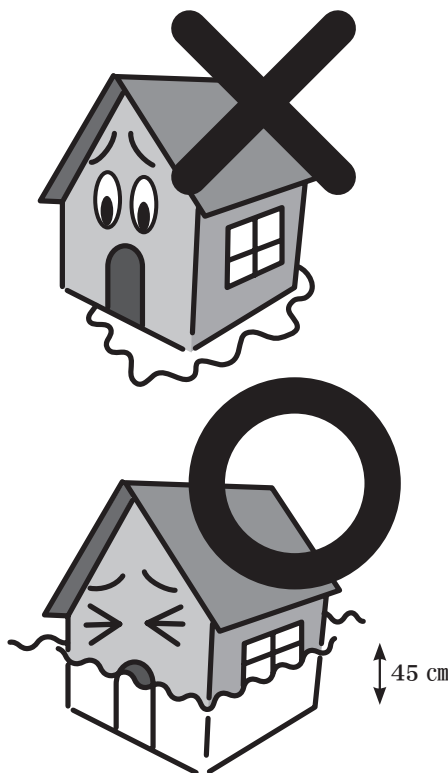


三井住友海上
ホームピカイチ



+

地震保険も併せてご検討ください
(地震は地震保険でしか補償されません)



計算する方法もあります)
家財の場合は、年齢・家族
構成により試算できるように
なっています。
保険会社の評価に従って
契約を行っている場合は、支
払いの条件をクリアしていれ
ば、損害額＝保険金支払額と
なります。
また、水害時の特有のもの

として床上浸水か否かとい
うものがあります。
正式には、床上浸水また
は、地盤面から45cm以上ま
たは、保険価額の30%以上の損
害があった場合に、保険金の
支払い対象となります。
床下浸水だけだった場合
などは、保険上は支払い対象
外になります。

水害被害にあった車両
について

さて、集中豪雨で車が水没
した場合はどうなるのでしょ
う。
水害によって自動車様が被
害を受けた時に役立つのは
「車両保険」だけです。
自動車保険は対人・対物な
どの賠償部分と自分の車を修
理したりする車両保険に分か
れています。水害時には、こ
の車両保険に加入していない
と全く補償がありません。
豪雨では、事故ケースが2
つに分かれます。
①駐車中の水没・走行中に予
想を超える水溜りに入り走行
不能となる

②浸水したが走行には支障が
なく、車内のシート等のみの
水濡れ損害

損害の認定には全損か修
理代かに分かれます。
エンジンルーム浸水によ
る走行不能は全損扱いになる
傾向にあります。
一方、水没しても走行可能
な場合は、修理可能として扱
われ、車内クリーニンング対応
などになります。
エンジンルームに浸水し
ている可能性があるにしても、
走行可能な状態の場合は、
全損扱いにはなりません。将
来的にエンジンに不具合が出
てくる可能性があっても、現
状での判断となりますのでご
注意下さい。

支払いの対象となる保険は？(火災は住宅専用物件の場合)

	住宅火災	住宅総合保険	地震保険付 住宅総合保険	車両なし 自動車保険	車両あり 自動車保険
火災	○	○	○	×	○
水害	×	○	○	×	○
地震	×	×	○	×	×
津波	×	×	○	×	×

掲載している分は一例です。
詳しくは保険会社または「株シ
ール・シーサービス保険事業課に
ご連絡ください。

(株)損害保険ジャパン代理店
三井住友海上火災保険(株)代理店
アメリカンファミリー生命保険会社代理店

(株)シー・アール・シー・サービス
保険事業課

福岡市東区松島 3-29-16
TEL(092)623-2181 FAX(092)623-5244

15分でからだすっきり 脂肪を燃やす

ダンベル体操

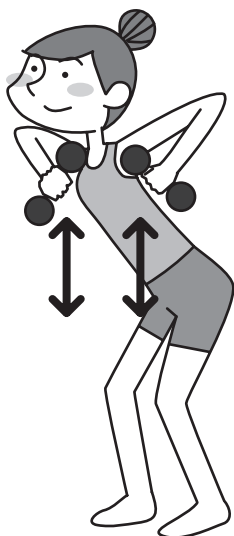
1



僧帽筋
三角筋

- ①ダンベルを肩の位置からゆっくりと交互に真上に押し上げる。
- ②片方の手が、完全に肩の位置まで下がる前に、反対の腕を上げ始める。

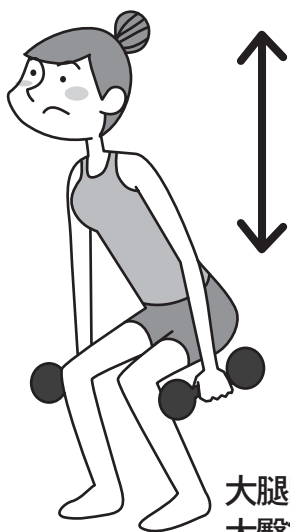
2



広背筋
脊柱筋

- ①ダンベルをハの字にかまえ、そのまま胸の位置まで引き上げる。胸をしっかりと張る。

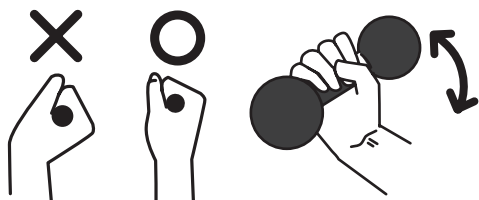
3



大腿四頭筋
大臀筋
ハムストリングス
大腰筋

- ①背筋を伸ばして前傾し、ひざを軽く折って、ゆっくりスクワットする。曲げた時にひざが足のつま先より出ないように、お尻を後ろへ突き出す。(休憩)

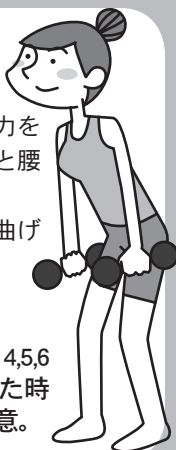
ダンベルの握り方



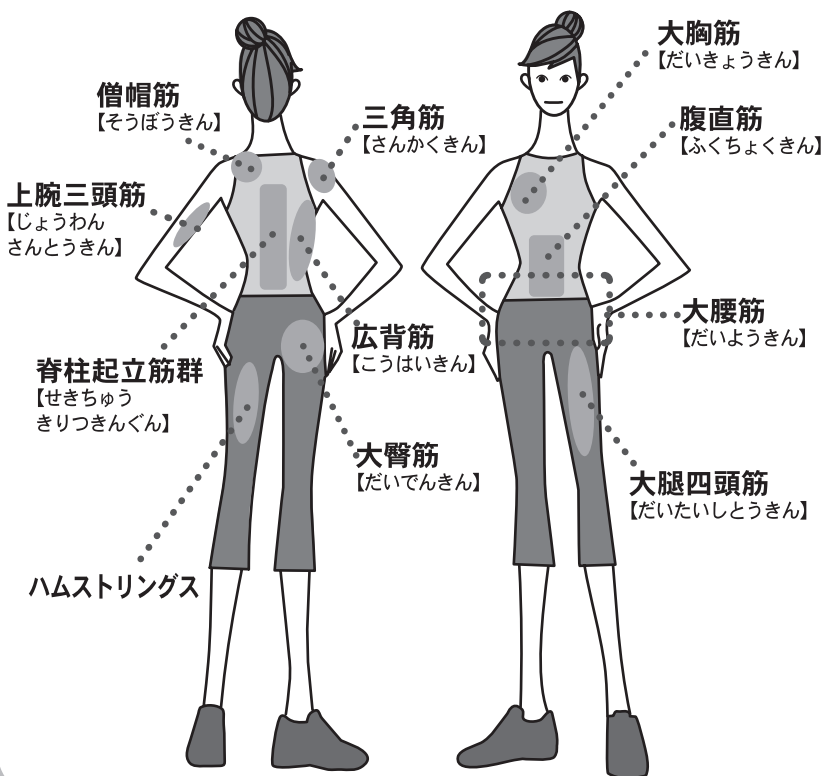
- ①ダンベルのグリップは手のひらの中央でしっかりと握る
- ②ダンベルを握ったまま手首をやや内側に巻き込む
- ③手首が反ると痛める

ダンベル基本姿勢

- ①足を肩幅ほどに開いて立つ
 - ②背筋をまっすぐに伸ばし、お腹に力を入れて引っ込める。腹が出ていると腰を痛める
 - ③上体を前屈みにして、ひざを軽く曲げる
- 女性は 500g ~ 2kg
男性は 1kg ~ 3kg
1つの動作を6秒で1,2,3秒で上げ、4,5,6秒で下げる。上げたり下げたりした時にヒジを伸ばしきらないように注意。



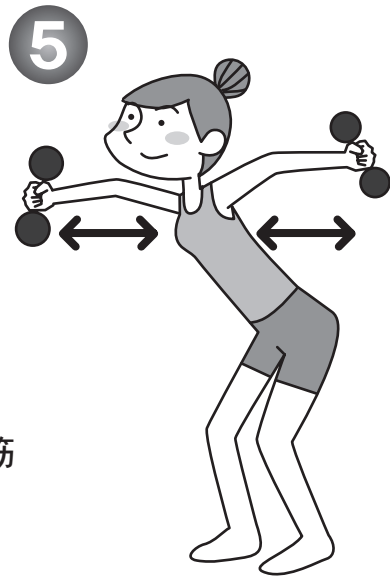
鍛える筋肉はココ!





上腕三頭筋

①ひじを固定し、腰を落として、ゆっくりダンベルを巻き上げたり、下げたりする。(休憩)



大胸筋
背柱筋
三角筋

①ダンベルを胸の位置にかまえ、ひじを張って胸と肩を開き、閉じる。



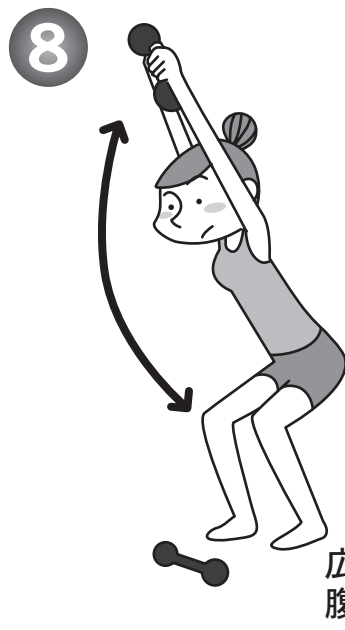
大腰筋

①顔は正面を向き、ダンベルをゆっくりと左右に大きく振る。おへそを正面に向け下半身は動かさない。



僧帽筋
三角筋

①両腕・肩を伸ばし、頭上に押し上げ、ひじを曲げて、頭の後ろに下ろす。(休憩)



広背筋
腹直筋

①背筋を伸ばして前傾になり、頭の上までダンベルを引き上げ、ゆっくりと腕を下ろす。



上腕三頭筋

①ひじを曲げ足は前後に開く。ダンベルをゆっくり、後方に振り上げたり、振り下ろしたりする。

国民の健康の 積極的増進と疾病の 予防に寄与します。

私たちは「健康日本 21」運動の推進に協力しています。

社団法人 **日本健康倶楽部**
福岡統括支部(福岡支部・山口支部・長崎支部)

<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

福岡支部 〒 813-0062 福岡県福岡市東区松島 3 丁目 29-18

FAX 092-623-1740 FAX 092-623-6582

山口支部 〒 745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手 7510-37

TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332

長崎支部 〒 859-0405 長崎県西彼杵郡多良見町中里名 129-9

TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

Q 彼がクラミジアと診断されました。私も検査を受けたほうがいいですか？

同棲している彼が病院でクラミジアと診断されました。私自身は何も自覚症状はありませんが、病院に行って検査したほうがいいでしょうか？

(25歳〇〇)



(社)日本健康倶楽部 福岡支部診療所長
倉野 彰比古(くらの・あきひこ)

1965年 九州大学医学部卒業
九州大学産婦人科助手、
産業医科大学産婦人科講師、
国立病院九州がんセンター婦人科医長、
同婦人科部長などを経て
1997年より現職
日本産婦人科学会認定専門医、
人間ドック認定指定医、
産医大講座修了認定産業医

◆クラミジア感染症とは

クラミジア感染症とは、クラミジア・トラコマチスという病原体によって起こる病気で、年輩の方はご存じでしょうが、昔は「トラコーマ」という、眼の結膜炎として流行していました。最近では衛生状態が良くなったため、影をひそめてしまいましたが、その代わり、現在では「性器の病気」となってひそかに大流行しています。

すなわち、ほとんどが性行為によって起こる性感染症(STD)で、わが国で最も

多いSTDです。したがって、性的活動が活発な若年者に多いですが、わが国における性器クラミジア感染症は、図に示しますように2000年の

疫学調査では、全体として男性は10万人中150人、女性は10万人中284人と女性優位です。

今でもSTDは男性の病気で自分と無関係とと思っている女性も案外多いようですが、現実には違います。特に若い女性層である15〜19歳

においては、男性10万人中、240人に対し、女性は10万人中、989人と実に4倍以上

上の罹患率ですし、20〜24歳の女性の罹患率は10万人中1,333人と常に高い罹患率になっています。

◆症状および経過

パートナーの方は何らかの症状があったので病院に行き検査を受けたと考えられます。あなたは無症状のようですが、一般に男性は排尿痛、尿道不快感や痒みなどから発見されることがしばしばあります。

一方、女性の場合は感染しても自覚症状がないことも多く、わずかにおりものがある

るか、軽い下腹部痛程度などで見逃されることが多いです。したがって、パートナーの方がSTDと診断された以上、あなたには症状がなくても是非病院で検査を受けてください。

クラミジア感染症の一般的なこととして説明しますと、性行為により感染し潜伏期は約1〜3週間程度です。女性は約8割の人は無症状で、症状が出たとしても軽いので見過ごされるわけです。感染を知らずに放置していると、パートナーに感染したり、

卵管炎や骨盤腹膜炎により不妊症や子宮外妊娠の危険も高くなります。

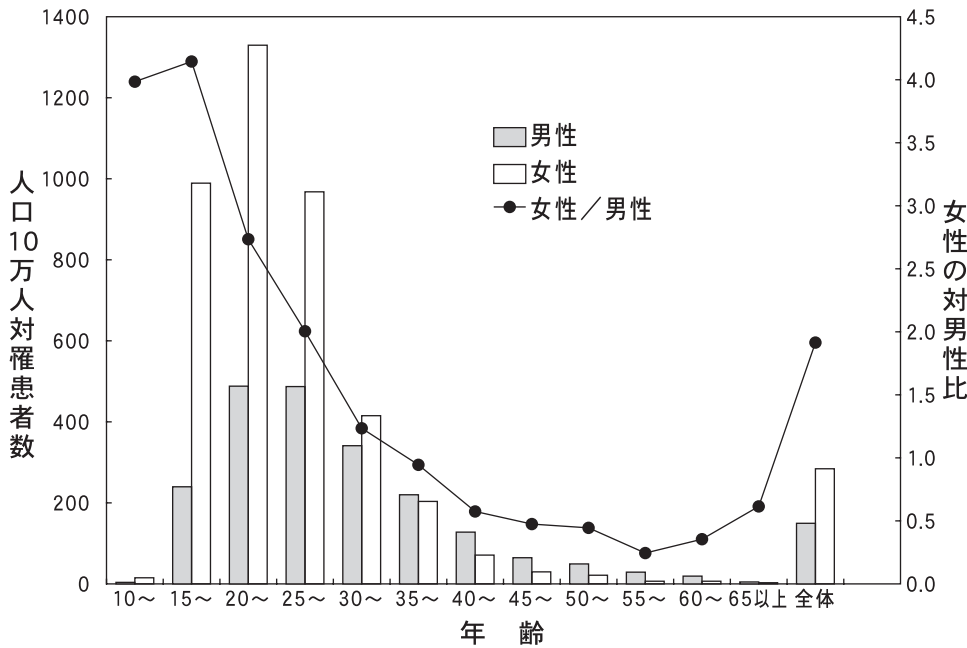
また、感染した母親から産まれた新生児は産道内で感染すると、新生児結膜炎を発症したり肺炎を併発することもありますので、必ず検査を受けてください。

◆検査

女性の場合、頸管という子宮の入り口を綿棒などで擦過して検体を採取し、培養して遺伝子診断で感染の有無を診断します。

オーラルセックスをして

性器クラミジア感染症の全国疫学調査(2000年調査)



いれば口腔内からの検体も用いられます。
また、採血をしてクラミジア抗体を測定し過去の感染の有無を検査することもあります。

などの治療を受けることになりませんが、この時大切なパートナーと一緒に治療を受けることです。
もしあなたが感染していなければ、治療を受ける必要はありませんが、パートナーが治るまではセックスの場合、コンドームを必ず着けて行ってください。

◆治療
クラミジア感染症と判明すれば、医療機関で抗生物質

梅雨時期の風呂場や台所のカビ対策は、どうしたらよいでしょう？

梅雨明け間近です。まもなく暑い夏がやってきます。日本の夏は気温、湿度ともに高く、食中毒菌やカビにとって繁殖しやすく、風呂場、台所、流しの下、棚の裏、まな板、ふきんなど、油断をするとすぐカビが生えてきます。カビが生えてしまったら、市販のカビ落としの薬剤を使ったりと、何かと大変。

大切なのは、それらにカビを生やさないこと。まずはカビが大好きな「温度・湿度・栄養・空気」の4つの条件をできるだけなくし、生やさないための工夫をしましょう。

カビは石けんカスなどの汚れが大好き。入浴後は、床、壁など水洗いし、ドアを開放して、風が通るようにします。

カビは湿度43%以下を3時間以上キープすれば、繁殖しません。そのため、風呂場の床は、使用していない夜間

に乾燥するよう心がけることです。特に、風呂場はカビが生えやすいので、換気扇をつけて、タイマー付き扇風機を数時間かけておくのもいいでしょう。

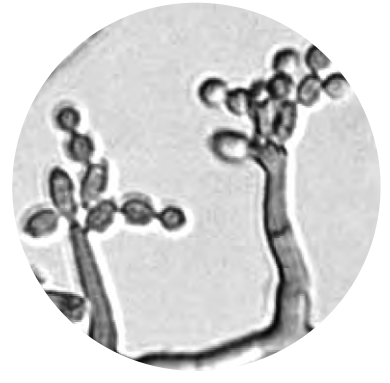
翌日、風呂水を使用する場合は、風呂桶にきっちり蓋をして、湿度が高くないようにします。

また、台所仕事が終わった後は、よく水を切ることが大切です。まな板は立てかけて、水切りをよくします。タワシ、

スポンジもよく水が切れるように、吊るして下さい。ふきんは良く洗って乾燥させ、出来れば日光消毒を！

これらはひとつのものを使うのではなく、スベアを用意しておくのが大切。生乾きでは絶対に使いません。

ヌルヌルして細菌がウヨウヨのふきんやスポンジは衛生上、よくありません。



西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

食品衛生コンサルタント
 1966年 宮崎大学農学部卒業
 1973年 福岡市職員 食品衛生監視員歴18年
 (社)福岡市食品衛生協会食品検査センター
 2001年 食品衛生コンサルタントとして独立
 2002年 食品衛生コンサルタントとして独立
 2004年 ㈱シー・アール・シー食品環境衛生研究所 顧問就任

NSF HACCP-9000 コーディネーター
 (著書)保健所の片隅から(ある食品係長の実践録) 葦書房
 日本経済新聞系列の日経BP社「FOOD SCIENCE」に掲載中
 HP Web 検索「食中毒を防ぐ知恵」
 メールマガジン 食中毒2001

お悩みの方
必見!

年収103万円と
年収130万円の
違いは?

派遣社員として働くシリーズも3回目。今回は税金・厚生年金・健康保険についてお話しします。

正社員として働いているひとの多くは、給料から税金・社会保険料（健康保険・厚生年金・雇用保険）が差し引かれた残りを受けてついでいます。

しかし、パートや派遣社員で働く場合、働く時間や収入によって、税金、社会保険料（健康保険・厚生年金・雇用保険）の家計への負担が大きく違ってることがあります。子どもがまだ小さいので、フルタイムで働くことができない...という方は、この「年収103万円の壁」や次

に出てくる「年収130万円の壁」といった税金・社会保険の仕組みを理解して働くこと、家計へのメリットは大きくなります。

まず「年収103万円の壁」があります。例えば、被扶養者だった妻の年収が103万円を超えると、夫の収入に対して控除されていた配偶者控除38万円が適用されなくなり（但

妻の年収別による配偶者控除のモデルケース

夫 35才（年収400万円）、妻 30才（パート）、子 5才

妻の年収	対象	夫の年税額の差	妻の所得税	妻の住民税	社会保険（健康保険・厚生年金）	
84万円	配偶者控除あり	0円	0円	無し	扶養該当	雇用保険のみ加入 6,720/年
103万円	配偶者控除あり	0円	0円	あり	扶養該当	雇用保険のみ加入 8,240/年
132万円	配偶者特別控除あり	21,600/年	10,200/年	あり	扶養該当せず 妻自身で加入	社会保険全て加入 156,636/年
144万円	配偶者控除、 配偶者特別控除ともなし	30,400/年	19,320/年	あり	扶養該当せず 妻自身で加入	雇用保険のみ加入 168,228/年

雇用保険の加入条件：週の労働時間 20 時間以上かつ 1 年以上勤務予定者
夫の会社規定によって条件が違うが、配偶者控除がなくなる人は、家族手当もなくなる可能性があり、収入の逆転現象も起こり得る。

マナークイズ No.03

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

1. 派遣先の指揮命令者にメールで連絡する。
2. 派遣先に連絡する場合は、指揮命令者ではなく派遣先責任者に伝える。
3. 休みの連絡は、派遣会社の営業担当に連絡する。
4. 休みの場合は、派遣会社の営業と、派遣先の指揮命令者の双方に連絡する。

こたえは 4

休暇の連絡は、雇用主である派遣会社の営業担当と実際に業務を行う派遣先の指揮命令者と双方に行わなければなりません。これは派遣先は業務遂行に影響がありますし、派遣元は勤怠管理が必要だからです。

こどもの急な発熱で仕事を休まなければならなくなりました。誰にどのように連絡するのが正しいでしょうか？



これは常識！ 日本語の 落とし穴 クイズ

下記のカタカナを漢字にして下さい。

- ①カンベキに仕事をこなす
()
 - ②カンベンしてください
()
 - ③肝にメイじる
()
 - ④国ヤブれて山河あり
()
 - ⑤ケイソツな行動
()
 - ⑥ゴショウダイジ
()
 - ⑦サイダイモらさず
()
 - ⑧ジャクハイ
()
 - ⑨シュクショウコピーをする
()
 - ⑩営業部にセキを置く
()
- こたえはP14の下です。

派遣登録スタッフ募集

あなたのキャリア・スキルにあった仕事を紹介します。
登録はカンタン！
ホームページで仮登録もしくは電話でも仮登録OK。
あなたにピッタリな仕事探しをお手伝いをします。

CRC サポート
TEL092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/CRCsupport/index.html>

し、141万円未満までは配偶者特別控除が適用：下表を参照）
また、年収103万円以下までは、本人への所得税もかかりません。
さて、次なる壁は「年収130万円の壁」です。これは、年収が130万円以上になつたり、週30時間以上働くことになると、配偶者の健康保険・厚生年金の被扶養者から外れます。あなた自身が健康保険や年金に加入しなければならなくなり、家計への負担が増えてきます。被扶養者から外れると配偶者に支給されていた家族手当等が無くなる場合もあり、更なる負担増として家計にのしかかってくる。 (配偶者の勤める会社

収入と配偶者控除

配偶者の年収	税金関係		社会保険 健康保険 厚生年金 扶養
	配偶者控除	配偶者特別控除	
70万円未満	38万円	0円	加入可
70万円～			
75万円～			
80万円～			
85万円～			
90万円～			
95万円～	0円	38万円	加入不可
100万円～			
103万円			
103万円超			
105万円～			
110万円～			
115万円～			
120万円～			
125万円～			
130万円～			
135万円～	60才以上は 180万円以上	0円	加入不可
140万円～			
141万円～			
141万円～			

によって、支給条件や支給金額等の規程が異なる）
前述の負担増を考えると「年収130万円の壁」は、中途半端に超えると家計への実質の収入の逆転減少も起こり得る大きな壁です。これはあくまでも政府管掌の健康保険の場合。配偶者が勤める会社に独自の保険組織がある場合は、条件が違うこともあります。

ホロスコープ 7月～9月の仕事運

マケーンシムシュケル・達也

牡羊座

3/21 - 4/19

機転の効いた対応が周りに高く評価されそう。但し、スケジュールには常に余裕を持って。

牡牛座

4/20 - 5/20

勢い余って粹から外れてしまうと、ミスをおかしかねません。オーバーワークに注意が必要です。

ふたご座

5/21 - 6/21

負けたくないという気持ちが強く、気負ってしまう傾向に。妥協、自然体を心がけて運氣上昇。

かに座

6/22 - 7/22

思いつきやひらめきに頼る傾向に。人の意見を参考にすることも大切。休息をとって吉。

しし座

7/23 - 8/22

周りと歩調を合わせると、仕事も人間関係もスムーズに。つまり、必ずリフレッシュを。

おとめ座

8/23 - 9/22

寛大な気持ちで人に接するように心掛けて吉。優しい気持ちは自分も癒してくれます。

てんびん座

9/23 - 10/23

難しい局面もスムーズにクリア。逃げずに立ち向かう姿勢が、周囲に好印象を与えそう。

さそり座

10/24 - 11/21

人との交渉で結果が残せそう。異業種交流会やパーティーなど、人の集まる場所に出向いて吉。

いて座

11/22 - 12/21

運氣上昇中。どんな仕事も来ても無難にこなせそう。自分から進んで取り組む仕事は更に吉。

やぎ座

12/22 - 1/19

少し疲れ気味かも。スケジュールに悪影響を及ぼしそう。ゆっくり疲れを癒やして運氣上昇。

みずがめ座

1/20 - 2/18

チャレンジ精神がうずいても、今はマイペースが大切。探究心に磨きをかけて吉。

うお座

2/19 - 3/20

いろいろな工夫が仕事の能率を上げそう。壁にぶつかっている人の相談に乗って吉。



たまごの殻の利用法

卵丸ごといただきます！

目玉焼き、玉子焼き、オムライスなど卵料理はたくさんあります。卵はおいしく食べても殻はゴミとして三角コーナーにポイ。でも待って。卵の殻を捨てる前にもう一度利用してみてください。

植物の肥料

一般的に知られているのが、植物の肥料として利用すること。卵の殻の主成分は「カルシウム」です。これは植物が生育するにあたって不可欠な栄養分の一つ。肥料として利用するポイントは、植木鉢などにそのまま置くのではなく、土中の微生物と反応して分解が早くなるように細かく砕いて土と混ぜ合わせることです。ただし、卵の殻に付着した成分で根を傷めることがありますので、必ずきれいに水洗いして乾かしてから使うようにしてください。

ばんそうこうの代用

買い置きばんそうこうがない時に、卵の殻の内側の薄い膜をはがして、かすり傷や切り傷などに貼りつけておきます。これはかすり傷や擦り傷が多いお相撲さんが昔からしている知恵。乾くとパリッとなって傷がくっついていきます。

食器洗い

背の高いグラスや陶器は、スポンジや手が入らず洗にくいものです。卵の殻を砕いたものをグラスに入れて、台所洗剤の液を少したらし、グラスの口を片手で塞いで上下に振ります。すると、卵の殻がカシヤカシヤとぶつかりあって、手が届かなかったグラスの底や隅をきれいに磨き上げてくれます。



其三



ばーばの知恵袋

株式会社 九州ホスピタルサービス(〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18)

医療廃棄物のご相談は(福岡県/佐賀県/長崎県/大分県)

092-626-13807(詳しくはお問い合わせください)

こらぼ 編集委員紹介



畑江千秋

(株)西日本健康
平成3年入社



野村真理

(株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所
平成8年4月入社
危険物取扱乙種第4類



久枝厚嗣

(株)シー・アール・シー
昭和63年入社
臨床検査技師



三上裕子

(株)CRCサポート
昭和60年入社
衛生検査技師
栄養士、管理栄養士



平山賢司

(株)臨床病態医学研究所
平成5年入社
臨床検査技師
細胞検査士(国内、国際)



小島五月

(株)シー・アール・シー
平成4年入社
栄養士



久保田浩子

(社)日本健康倶楽部 福岡統括支部
平成5年入社
栄養士、管理栄養士
産業栄養指導者



永野祥子

(株)シー・アール・シーサービス
平成3年入社
ライフコンサルタント
商品総合資格



金澤惣一郎

(株)九州ホスピタルサービス
昭和62年入社

こらぼ秋号は2005年10月1日(土)発行予定です！

こらぼ 次号予告 collaboration

あなたの骨は健康ですか？

特集 なぜ女性に多い？骨粗鬆症
骨にいい話
・骨を強くする食事
・上手に摂ろう健康補助食品
・骨を強くする体操

ストレッチ
健康・よろず相談
ばーばの知恵袋

発行所/セント・アール・オフィス
住所/福岡市東区松島3丁目9-12
電話/092-623-1967
定価/600円

お便り、また健康・よろず相談のコーナーへの質問をお待ちしております。お寄せ頂いた方には抽選で5名様にこらぼ特製エスコートバックを進呈いたします。また、ご意見・ご要望がございましたら、どしどしお寄せください。