

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 4月3日は「水の日」 水と人間関係のことば、ことわざ

京都市の清水寺を始めとする全国の「清水寺」で作る「全国清水寺ネットワーク」が1998年に制定した記念日。四(し)三(み)で「しみず」(清水)の語呂合せで4月3日を「みずの日」としました。「水」の人間関係のことば、ことわざを調べてみました。関係場面で上手に使えば賢く思われるかも……。

### 一水くさい一

よそよそしいこと。他人行儀であること。

### 一水入らず一

他人を交えないこと

### 一水を向ける一

相手の関心が自分の思う方向に向くように誘いをかける。

### 一魚心あれば水心一

魚に水と親しむ心があれば、水もそれに応じる心がある意から相手が好意を示せば、自分も相手に好意を示す気になる。相手の出方しだいでこちらの応じ方が決まること。

### 一水魚の交わり一

水と魚との切り離せない関係のような非常に親密な交友関係のこと。

### 一水清ければ魚棲まず一

水が清冽(せいれつ)すぎるとかえって魚は住まないものだ。人格が清廉にすぎると、かえって人に親しまれないというたとえ。

### 一水は方円の器に随う一

水は、容器の形によって、四角にも丸くもなる。人は、交友関係や環境によって、よくも悪くもなるというたとえ。

### 一覆水盆に返らず一

一度別れた夫婦の仲はもとどおりにならないことのたとえ。一度したことは、もはや取り返しがつかないことのたとえ。

### 一水火の争い一

水と火のように正反対の性格を持っていたり、相容れない立場にあって、非常に仲の悪い者同士の争いをたとえたことば。

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年  
4月号

あなたもわずか30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## こまめな水分補給は 健康保持の鉄則

### ■成人男性の水分量は？

成人男性の場合の水分はどのくらいあるか知っていますか？

体の60%は水分で作られています。例えば60kgの成人男性の場合、約36kgは水分だということです。あかちゃんだともっと水分が多くて約79%が水分で作られています。

### ■一日失われる水分は？

私たちは日常生活のなかで水分を失っています。尿や便で約1.6ℓ、呼吸、汗で0.9ℓの合計2.5ℓを失っています。

この水分補給を食事で平均1ℓ補給しています。それ以外に体内で作る水0.3ℓで合計1.3ℓになります。これでも約1.2ℓ不足です。不足分は飲み水で補給し体の水分量2.5ℓが保たねばなりません。こまめに水分補給をすることが必要なわけです。

### ■水分が失われると

水分が失われるとどんなことになるのでしょうか？

熱中症になる危険があります。熱中症は気温が高く、体の水分が失われて体内の調整機能が失われてしまうことから起こる症状です。最悪の場合には死亡してしまうこともあります。

平成28年の5月～9月までに全国で救急搬送された熱中症患者は55,852人いました。

### ■水分補給をしよう

のどが渇いていると感じたらすでに「脱水」症状が始まっている兆しです。体内の水分が5%失われると熱中症などの症状があらわれてきます。10%失われると筋肉の弛緩、循環器不全などの症状があらわれてきます。20%に達すると死にいたるといわれています。

熱中症以外に水分が失われると高齢者では心筋梗塞、脳梗塞を発症するリスクが高まるといわれています。

以上のような症状を予防するにはこまめに水分を補給することです。「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」を習慣化しましょう。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



## 河川氾濫の状況と避難行動のやり方

### ■浸水深とは

河川の洪水やはん濫によって、市街地や家屋、田畑が水で覆われることを浸水といいます。その深さ(浸水域の地面から水面までの高さ)を「浸水深」といいます。

### ■浸水深と建物被害

一般の家屋では、浸水深が50cm未満の場合には床下浸水、50cm以上になると床上浸水になります。以下に、浸水深と建物の高さ関係を表で示しました。

浸水深	浸水程度の目安
0~0.5m	床下浸水(大人の膝までつかる)
0.5~1.0m	床上浸水(大人の腰までつかる)
1.0~2.0m	1階の軒下まで浸水する
2.0~5.0m	2階の軒下まで浸水する
5.0m~	2階の屋根以上が浸水する

### ■浸水深と避難行動

浸水深が大きくなると、歩行や自動車の走行に支障を来し、避難行動が困難になります。大人の膝までの浸水深と流速度が1秒間0.7m程度でも避難行動は出来なくなります。

### ■浸水度と避難行動一覧表

浸水深	自動車走行
0~10cm	走行に関し、問題はない。
10~30cm	ブレーキ性能が低下し、安全な場所へ車を移動させる必要がある。
30~50cm	エンジンが停止し、車から退出を図らなければならない。
50cm~	車が浮き、また、パワーウィンドウ付きの車では車の中に閉じ込められてしまい、車とともに流され非常に危険な状態となる。

### ■洪水の避難の際に注意すべきこと

#### ・はん濫した水は勢いが強い

はん濫した水の流れは、勢いが強いので水深が膝程度あると大人でも歩くのが困難になります。緊急避難として、高い堅牢な建物にとどまることも選択肢の一つです。

#### ・はん濫した水は濁っている

はん濫した水は、茶色く濁っており、水路と道路の境や、ふたが開いているマンホールの穴は、見えません。やむを得ず水の中を移動するときは、棒で足下を確認しながら移動しましょう。国土交通省の川の防災情報HPより

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー

コミュニケーションパーパー

トピックス

## 公的年金、今後の 繰上げ、繰下げ

### ■支給開始年齢について■

厚生労働省の社会保障審議会年金部会によると

- ・基礎年金の支給開始年齢は、制度創設当初から65歳のままであるが、平均余命の伸びや諸外国の動向等を踏まえれば、引き上げを検討すべきとの意見が出ているそうです。
- ・基礎年金の支給開始年齢を引き上げると高齢者雇用の整備だけでなく、自営業者等も含め、老後の生活設計のための施策をどのようにする検討すると云っています。
- ・介護保険を含めて社会保障制度における「高齢者」の概念の整理が必要となるとの意見も出ているそうです。
- ・その他の雇用法制の整備などの検討も必要となるのではないかと云われています。
- ・自営業者については、定年が無く、自ら引退年齢を決定することができますが老後の生活設計の見直しという観点から国民年金基金等の位置づけの見直しやこれらの整備などの検討も必要となるとのこと。

以上のように厚生労働省は年金支給開始年齢を引き上げる方向で今後検討していくようです。

そうすると、退職から年金受給までの就業をどうするか、公的年金以外の老後資金づくりを検討していかなければなりません。

自営業者もリタイア年齢を自分で決めるとしても現在の老齢基礎年金額では十分な老後資金とは言えません。国民年金基金や個人年金の必要性が高まるといえます。

厚生労働省の社会保障審議会年金部会がどんな報告をするか今後も注視していきましょう。