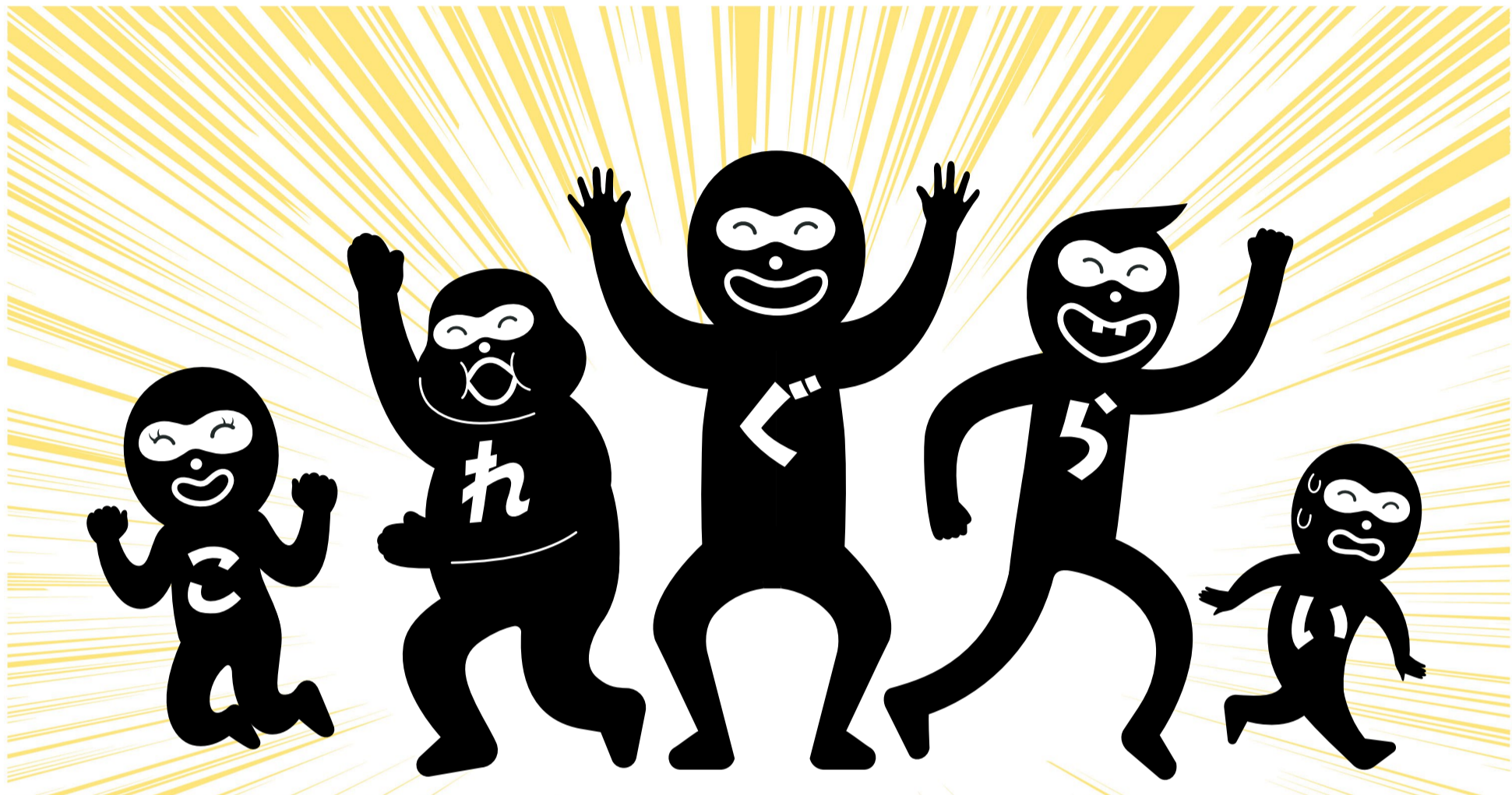


県からのたより

No. 1



あなたの心にひそむ

これくらい「ブツブツ」

自 転 車 編 



その軽い気持ち、「今」なくそう。

自転車安全ルールについて詳しくは中面へ

これまでのあらすじ

「これぐらいブラザーズ」とは、人々の「これぐらい(大丈夫だろう)」といった、慢心・過信が生み出す悪の化身。そして彼らは、自転車運転の際にも暗躍し、たびたび自転車事故を引き起こしていた——。

彼らの弱点はただひとつ、慢心・過信に負けない「気持ち」。果たして、我々人類は「これぐらいブラザーズ」に打ち勝ち、自転車を安全に運転することはできるのか…!?

家族全員、ちゃんと加入しよう!

「保険へは、入らなくていいよ。これまでも無事故だし」

「うーん…」

「まさか、事故したのよ…」

加入することで、高額賠償のリスクが減ります。

くわしくはこちらをチェック

「うーん…」

「髪型乱れるし、かぶってさ、入らせたくないよ」

「いやいや、事故は怖いし！」

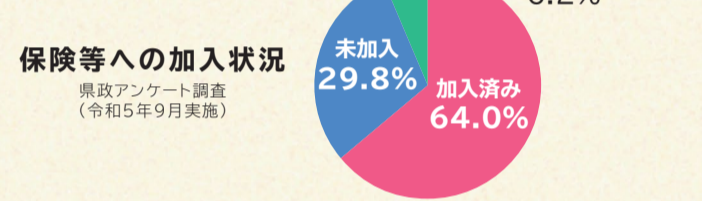
「ちゃんとかぶろう!」

自転車に乗るときには、安全に運転することが何よりも大切です。しかし、万一が交通事故が発生した際には、被害者の身体や生命に生じた損害への補償が、確実に行われなければなりません。また、高額な賠償請求による加害者側の経済的な破綻を避けるためにも、長野県では、**自転車損害賠償保険等への加入を義務化**しています。

近年他県で発生した **高額賠償事例** です。

11歳の男子小学生が夜間帰宅途中に62歳の女性と正面衝突。被害者は頭蓋骨折で意識が戻らず、監督責任を問われた母親に…

9,521万円の賠償命令



まずはご自身の身近な保険等の加入状況を確認しましょう。

すでに加入している自動車任意保険等の基本補償や特約として付帯されていることも。保険等の契約更新時に代理店へ問い合わせてみましょう。なお、自転車事故のみを補償する保険や点検・整備時に加入できる保険もあります。

かぶることで、助かるいのちがあります。

自転車の交通ルール くわしくはこちらをチェック

頭部のケガは致命傷に直結したり、重い障がいが残ったりすることも。ヘルメット非着用時の致死率*は、着用時と比較して約2倍とのデータがあります。令和5年4月1日から、**全年齢で自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化**されました。

いのちを守るため、大人も子どももヘルメットを着用しましょう。**ヘルメット購入費用の一部などを補助する制度**もあります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。*致死率: 死傷者のうち死者の占める割合

ヘルメット着用・非着用の致死率

(過去5年:平成30年~令和4年)

着用	0.41%
非着用	0.79%

約2倍

「自転車安全利用5則」を守りましょう。

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先**
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認**
- 3 夜間はライトを点灯**
- 4 飲酒運転は禁止**
- 5 ヘルメットを着用**

ながらスマホもイヤホンももうやめた!

ご注意! 自転車の主な交通違反です。

- 飲酒運転
- 信号無視
- 一時不停止
- 車道の右側通行
- 夜間の無灯火
- 二人乗り
- 並進走行
- 傘さし運転
- 運転中のながらスマホ
- 大音量のイヤホン

長野県は自転車利用者のヘルメット着用率80%以上を目指しています。

「うーん…」

「乗って、なんともないし、慣れた道だし、点検も、しなくていいよ」

「ちゃんとかぶろう! 整備しよう!」

定期的なメンテナンス・点検が、事故を未然に防ぎます。

日常の点検項目

乗り出す前の合言葉「はらへったべさぶー」。

- ☑ 「は」 ハンドル …… ゆがんだり、曲がったりしていないか?
- ☑ 「ら」 ライト …… きちんとつくか?
- ☑ 「へっ」 ヘルメット… 大きさは合っているか? あごひもは指一本分入るか?
- ☑ 「た」 タイヤ …… 空気がじゅうぶん入っているか? 溝はあるか?
- ☑ 「べ」 ベル …… すぐ手が届き、音がよく鳴るか?
- ☑ 「さ」 サドル …… またがったときに、つま先が地面につくか?
- ☑ 「ぶー」 ブレーキ… 前後ともによく効くか?

劣化したタイヤ、効きの悪いブレーキ、つかないライトなどをそのままにしておくと、大きな事故や違反につながります。乗り出す前に自転車の日常点検項目をチェックしましょう。また、年に1度は専門的な知識を持つ方がいる自転車販売店などで定期点検を受けましょう。

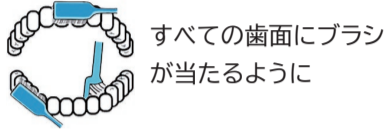
自転車は「車両」です。車両の運転者としての責任を自覚し、交通ルールをしっかりと守って、安全に利用しましょう。

いつまでもおいしいものを食べ続けられるように オーラルフレイル予防を始めましょう！

オーラルフレイルとは、ささいな口の衰え(滑舌の低下や食べこぼし、むせ等)から食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下までつながる一連の現象及び過程のことです。
オーラルフレイルを防いで「毎日おいしく食べる」ために、普段の生活から次のことに気を付けましょう！

お口を毎日清潔に！

歯みがきのポイント



すべての歯面にブラシが当たるように

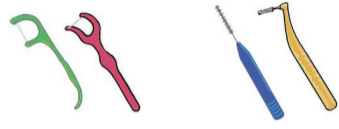
歯と歯ぐきの境目に毛先をぴったり当てて動かすイメージ

ぶくぶくうがい



口の中で食べかすを取り除くだけでなく、口の周りの筋力アップにもつながります。

歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシを使いましょう



糸ようじ 歯間ブラシ
※正しい使い方は歯科衛生士にご相談ください。

定期的な歯科検診



お口の手入れについて指導を受けることも大切です。

たんぱく質をとって筋力低下を防止！

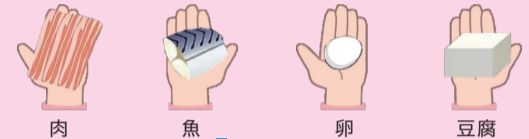
食べる、飲み込む筋力を低下させないために、たんぱく質をとることが大事です。毎日の食事の中で積極的にたんぱく質をとるようにしましょう！

1食にとるたんぱく質源の目安

毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。



手のひら1つ分



肉

魚

卵

豆腐



牛乳

そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。



ヨーグルト



チーズ

手軽にたんぱく質がとれるレシピを紹介しています！

出典：公益社団法人長野県栄養士会



ハンセン病元患者のご家族へ

国では、ハンセン病元患者家族の方が被った精神的苦痛を慰謝するため、対象となる方に補償金を支給しています。請求期限は令和6年11月21日まで。ご相談、請求の際の秘密は守られます。まずはお電話でご相談ください。

厚生労働省相談窓口
03-3595-2262



自動車の抹消・名義変更の 手続きはお済みですか？

自動車税種別割は毎年4月1日現在の登録名義人に課税され、その年度1年分を納めていただきます。自動車の廃車や譲渡等をしたときは、3月末日までに長野運輸支局または松本自動車検査登録事務所で抹消等の登録手続きを済ませてください。

自動車税種別割に関するお問い合わせは最寄りの県税事務所まで



守ろう、つなごう、 ライチョウの未来

県ではライチョウの保護のための寄付を募集しています。県鳥であるライチョウは近年生息数を著しく減らしており、今後は地球温暖化等の影響で更に生息環境が縮小するおそれがあります。ライチョウを絶滅の危機から救うために、皆様のご支援をお願いします！

寄付はこちらから



読者プレゼント

アンケートに答えて

抽選で

10名様に
プレゼント！

「信州諏訪里山の恵 有賀の黒もじ茶」をゲット！

信州諏訪の自然に恵まれた環境の中、安全で品質の良い『和製ハーブ』黒もじを春の芽吹きが一番香り豊かな時期に、天然群生地より一本ずつ丁寧に摘み取りました。無農薬で安全な原料を使い、すっきりした飲み心地、ハーブティのような森の香りで、現代人の多事多端な日常生活から解放します。SUWAガラスの里、信州上諏訪温泉浜の湯、有限会社豊田石油商会、諏訪湖の森ゴルフ練習場等でお買い求めいただけます。

【内容量：15g(1.5g×ティーパック10包)】



●応募方法

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢(年代) ⑤広報紙の感想(読んでお感じになったことをできる限り詳しく)をお書きの上、はがき、メール、ながの電子申請サービスのいずれかからご応募ください。

宛 先: 〒380-8570(住所記載不要) 長野県広報・共創推進課 宛てメール: koho@pref.nagano.lg.jp (件名は「読者プレゼント」)

締 切: 令和6年3月15日(消印有効)

ながの電子
申請サービス



●注意事項

- ・当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- ・応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
- ・いただいたご意見への個別の回答はいたしません。

リコール商品回収のお願い

広告



対象品の一例

1996年~2002年の
積水製品を今も保管されていませんか？
積水製ポータブルトイレをお持ちの方は
無料で改良品と交換します

約10cmのすき間に
首などを挟まれる危険あり

発見例

- ✓ 押入れ
- ✓ 倉庫
- ✓ 車庫

お問合せはこちら **0120-011-578** 積水化学工業株式会社 東京都港区虎ノ門2-10-4 受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始除く) 積水ポータブルトイレ 検索



リコールに関する重要なお知らせ

広告

一酸化炭素(無色、無臭)が室内に漏れ出し **死亡事故** に至るおそれ

National ナショナル FF式石油暖房機を

設置・保管
されていませんか？



リコール対象製品(現物)をお引取りの際は
1台あたり **50,000円**
をお支払いいたします

お部屋、物置、ご実家などで見つかっています

0120-872-773

【受付時間】9:00~17:00(土、日、祝日、弊社休日を除く)

パナソニック株式会社(旧社名:松下電器産業株式会社) 奈良県大和郡山市井筒町800番地

