

さくら保険サービス通信

〒830-0037 福岡県久留米市諏訪野町2570-9高村ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakurahoken.net>

14年
12月号

30秒でチョットした情報通になれる



■SBOからBSOに変わったのは

今年プロ野球が始まって80年といわれています。これは1934年12月26日に「大日本東京野球倶楽部」が発足し、それから80年を経たからです。これが後に「東京巨人軍」になります。

野球のルールについて調べてみました。最近、変わったルールを知っていますか？2010年シーズンから球審が**ボール→ストライク**の順でコールをするルールに変わりました。それ以前は**ストライク→ボール**の順でコールしていました。テレビもそれにとまってBSO(ボール、ストライク、アウト)の表示になりました。

野球の発祥地アメリカでは最初からBSOでした。なぜアメリカではボールが先にコールされていたのでしょうか？

■BSOの理由は？

野球発祥当時、投手は、打者がここに投げろと指定された位置に下手投げでボール投げるのがルールでした。

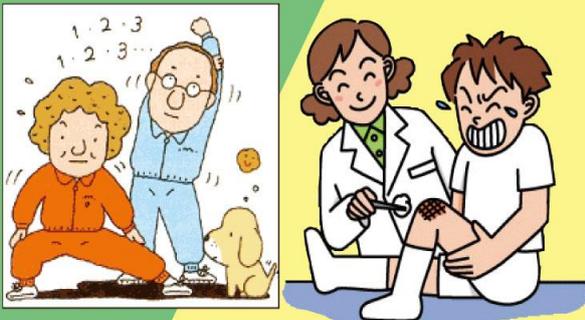
もし、投手が打者の指定した位置に投げないとそのボールの数によって打者は一塁に進むことができました。それがボールを先にコールする理由なのです。

打者は1876年9ボールで一塁にすすめました。だんだん減って、1898年に今のように4ボールで一塁に行けるようになりました。投手は打者が打ちやすいボールを投げる。打者はそれを打つ。メジャー・リーグの野球は、投手はどんどんストライクを投げます。打者はブンブンバット振りまします。昔から打撃優先なのです。BSOはアメリカ野球の原点なのです。

30秒でチョットした情報通になれる



健康情報
十二月



スポーツとケガ

■スポーツや運動のケガを防ぐ 準備体操を行おう！

スポーツや運動を行う前に準備体操をしますか？ あまりみかけませんね。

軽いジョギング、ウォーキングにしても準備体操なしにはじめる方が多いです。準備体操はスポーツや運動をする上でケガを防ぐ体操です。

準備体操にはどのような効果があるか知っていますか？

- ①関節の動きを滑らかにし、筋肉を最良の状態にする効果があります。
- ②ウォーミングアップとなります。身体が運動に適した状態になります。

- ③スポーツや運動の成果・効用を向上できます。
- ④スポーツや運動によるケガを防ぐ効果があります。

■どんな準備体操をしたら良いか

準備体操としては、ラジオ体操が最適です。せめてラジオ体操第一だけを行いましょよう。

念入りに準備体操を行う場合はラジオ体操第二もしましょう。

■準備体操の心得

ゆっくり丁寧にラジオ体操で体を動かします。決まった型と回数を守り、丁寧に行います。

力を入れすぎないで体を動かします。準備体操は体をこれからするスポーツや運動ができる状態に備えます。

準備体操をする前は筋肉も関節も十分な状態ではないです。準備体操で力を入れすぎると、逆に身体を痛めてしまいます。因みに「ラジオ体操」の図解、NHKのラジオ体操のHPにあります。

30秒でちょっとした情報通になれる



■スポーツや運動をする 前のチェック項目

以下の表で「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は、スポーツや運動する前に医者に相談してください。

チェック項目		
医師から心臓に問題があると 言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と 言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
運動をすると息切れしたり、胸部に 痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、 脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
「たちくらみ」や「めまい」がしたり、 意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
家族に原因不明で突然亡くなった 人がいますか？	はい	いいえ
医師から足腰に障害があると 言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症 などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

■スポーツや運動して よいかのチェック項目

左のチェック項目がすべて「いいえ」であった方は、次にスポーツや運動をする前には以下の表をチェックしてからスポーツや運動を始めましょう。

チェック項目		
足腰の痛みが強い	はい	いいえ
熱がある	はい	いいえ
体がだるい	はい	いいえ
吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
頭痛やめまいがする	はい	いいえ
耳鳴りがする	はい	いいえ
過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
食欲がない	はい	いいえ
二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
胸が痛い	はい	いいえ
(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

上記チェック項目に一つでも「はい」があったら、今日の運動は中止してください。すべて「いいえ」であれば、スポーツや運動を始めましょう。

引用・参考資料：厚生労働省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書 平成25年3月」より

さくら保険サービス通信

〒830-0037 福岡県久留米市諏訪野町2570-9高村ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakurahoken.net>

14年
12月号

30秒でちょっとした情報通になれる



12月のトピックス

いろいろな所得控除

平成 26 年分		給与所得の源泉徴収票																		
支 払 受 け 者	住 所 又 は 居 所	氏名										(受給者番号)								
		フリガナ																		
												(役職名)								
種 別	支 払 金 額		給 与 所 得 控 除 後 の 金 額			所 得 控 除 の 額 の 合 計 額		源 泉 徴 収 税 額												
給 料 ・ 賞 与	4,800,000		3,300,000			2,638,636		81,600												
控 除 対 象 配 偶 者 の 有 無 等	配 偶 者 特 別 控 除 の 額	控 除 対 象 扶 養 親 族 の 数 (配 偶 者 を 除 く。)			障 害 者 の 数 (本 人 を 除 く。)		社 会 保 険 料 等 の 金 額	生 命 保 険 料 の 控 除 額	地 震 保 険 料 の 控 除 額	住 宅 借 入 金 等 特 別 控 除 の 額	特 定	老 人	其 他	特 別	其 他					
		有	無	従 有	従 無	人										人	人	人	人	人
○		1				1										0	708,836	115,000	44,800	
(摘要)		住宅借入金等特別控除可能額			国民年金保険料等の金額			介護医療保険料の金額		48,000										
		居住開始年月日			配偶者の合計所得			新個人年金保険料の金額		53,000										
					新生命保険料の金額			旧個人年金保険料の金額		72,000										
					旧生命保険料の金額			旧長期損害保険料の金額		19,300										
扶 養 親 未 族 満 16 歳 未 成 年 者	外 国 人	死 亡 退 職	災 害 者	乙 欄	本 人 が 障 害 者 特 別	寡 婦 特 別	寡 夫	勤 労 学 生	中 途 就 ・ 退 職		受 給 者 生 年 月 日									
0									就 職	退 職	年	月	日	明	大	昭	平	年	月	日

■サラリーマンの年末恒例の給与所得の源泉徴収票■

上記の票を見たことありますね。年末になると会社から「給与所得の源泉徴収票」を渡されます。内容はわかりますか？ 詳しくチェックしたことがありますか？ 年末の給料で所得税が還付される、追徴される、それしか関心ないのでは……。 「給与所得の源泉徴収票」の内容を「Q&A通信」で解説します。なぜ所得税が還付される、あるいは追徴されるのか。その理由はこの票の見方を知ることから始まります。

引用・参考資料：国税庁「所得税HP」より