



株式会社 郵愛

〒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)

## 株式会社郵愛第33回定時株主総会報告

2013年8月26日開催の第33回定時株主総会におきまして、新体制での役員を選任を行い、以下のとおりそれぞれ就任いたしましたので紙面にてご報告申し上げます。

### 株式会社 郵愛 役員体制

開催日 2013年8月26日(月曜日)  
開催場所 オールラム(東京都台東区東上野)

#### 【取締役】

代表取締役 白杵 博(新任)  
常務取締役 富塚 由三  
常務取締役 佐藤 正  
常務取締役 定光 克之(新任)  
常務取締役 前田 敏宏  
取締役(非常勤) 小泉 一夫

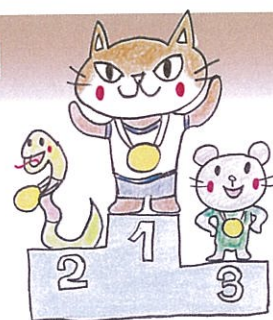
#### 【監査役】

監査役 新井 康寛(新任)  
監査役 下原田 寿(新任)  
監査役 福岡 晃(新任)

#### 【退任役員】

代表取締役 佐藤 和美  
監査役 田中 德行  
監査役 加藤 順一  
監査役 松本 芳郎

## 「体育の日」は東京オリンピックの日



2020年夏季五輪が56年ぶりに東京で開催されることが決まりました。

そして10月10日は「東京オリンピックの開会式」が行われた日です。

昭和39年(1964年)10月10日、東京オリンピックの開会式が行われました。夏季オリンピックとしては大変遅い開幕でしたが、東京の夏は気温と湿度が高く、10月上旬までは秋雨前線が停滞することなどを考慮して、10月に日程が決められました。

10月10日は東京オリンピック開会式を記念して昭和41年に「体育の日」として祝日になりました。(平成12年にいわゆるハッピーマンデー制度が導入されたため、「体育の日」は現在では10月第2月曜日となっています)

10月10日は過去の統計から晴れが多い日として知られており、オリンピック開会式当日も前日の雨模様の天気が一転して朝から絶好の天気にも恵まれました。気象庁の発表によれば、東京で「体育の日」に1mm以上の雨が降った回数は、昭和41年から平成11年(ハッピーマンデー制度導入の前年)までの34年間でわずか5回です。

2020年夏季五輪は7月24日金曜日から8月9日の日曜日までという日程(予定)になっています。東京にとってそれは猛暑の真っ最中です。湿度も高く、夜も気温が下がらない、こんな過酷な気候下ですが、選手のみなさんにはぜひがんばっていただきたいものです。

# ストレスの多い現代だから・・・ 気をつけたい心の病・うつ病

## これも現代病？ 身近になりつつある、うつ病

### ■うつ病は社会問題

うつ病の患者数は増加傾向にあります。成人のみならず、小中学生も発病しているとの調査報告もあります。まさにうつ病は社会問題となっています。



### ■うつ病とは

「ゆううつになる」「気が滅入る」「晴れやかな気持ちになれない」等の心の状態（抑うつ状態）は誰でもが経験します。うつ病ではこうした心の状態が改善せず、通常の日常生活に支障をきたす状態になります。

病状には①精神的症状と②身体的症状があります。①としては、気分が落ち込む、やる気がなくなる、思考力が減退する等があります。また、自責的となり、自殺をすることがあります。

②としては、不眠、頭痛、吐き気、全身のだるさ、胸部圧迫感などがあります。

### ■うつ病の原因

セロトニンという脳の神経伝達物質が十分働かず、精神状態を正常に保てなくなるためとする説が有力です。うつ病は、生活上の変化や過労、強いストレスなどがきっかけとなることが少なくありません。また糖尿病や甲状腺疾患などの病気と併発することもあります。しかし、明確な原因がなくうつ病になる方もおり、発症原因は正確に解明されてはいません。

## 早期治療が大切！ うつ病の発見と予防

### ■うつ病のチェックと診断

右表はうつ病の場合によく見られる状態を挙げたものです。

うつ病は早期発見・早期治療が大切です。右表のような状態が2週間以上続くようであれば精神科医師の診察を受けましょう。心療内科ではうつ病を診察の対象外としているケースもありますので、受診前に確認が必要です。どこで受診すればよいかわからないときは、都道府県の精神保健センターや自治体の保健所に相談すると病院や医師を紹介してくれます。

1	気分が沈みがち、晴れない
2	興味がなくなる、喜びをかんじない
3	食欲が減退する
4	不眠、夜中や朝早くに目が覚める
5	仕事の能率が低下する、すぐにとりかかれない
6	疲れやすくなる、気力が減退する
7	自責の念が出る、罪悪感が強くなる
8	思考力や集中力が減退する、決断できなくなる
9	自殺を口にする、思いつく

### ■うつ病の治療

うつ病の治療にはまず中長期の休養が必要です。症状が重い場合には、休職して治療に専念します。

薬物療法として最近では脳内のセロトニンを活発にする医薬品（SSRなど）の使用が多くなっています。これらだけでは症状が軽減しない場合には、複数の抗うつ薬を併用します。抗うつ薬は副作用を理解した上で、医師からの指示どおりに服用します。

### ■うつ病にならないために

「秩序を重んじる」「きちょうめん」「律儀」「責任感が強い」といったタイプがうつ病になりやすいと考えられています。

うつ病を予防するには、①疲労を感じたら休養をとる、②睡眠時間を確保し規則正しい生活を送る、③趣味やスポーツでストレスを解消する、④悩み事が生じた時には信頼できる人に話を聞いてもらう、といったことが大切です。

突然の事故や病気で働けなくなってしまったら…。

## JP労組専用「GLTD（団体長期障害所得補償保険）」

突然の病気やケガで入院し、収入が減った場合はどうしたらいいのか。特に住宅ローンを抱えていたり、子供の教育費用が必要だったりすると、収入の目減りは深刻な悩みとなります。加入されている生命保険でカバーできる場合は心配いりませんが、すべてのケースで万全というわけではありません。

このような場合に【GLTD（団体長期障害所得補償保険）】に加入しておく、万が一の場合も不安は少なく済みます。

JP労組では「GLTD（団体長期障害所得補償保険）」を、  
団体割引30%適用でお申し込みができます！

### 「GLTD（団体長期障害所得補償保険）」とはどのような保険なのか

【GLTD（団体長期障害所得補償保険）】は病気やケガによって働けなくなった結果として就業不能になった時、休業中の収入を補償してくれる保険です。入院時だけでなく、治療のため自宅療養（医師の診療を受けていることは必要です）する期間も補償されますので、もしもの際には強い味方になります。

### 所得補償保険と「GLTD（団体長期障害所得補償保険）」の違い

通常の「所得補償保険」は補償期間が1～2年間ですが、この【GLTD】では補償期間が長く設定されています。【GLTD】では、60歳まで補償を受けることができますので、例えば、「収入を得ていた人が長期就業不能となってしまう、生活費と医療費がかさむケース」等ではより大きな補償を受けることができます。

### 「GLTD（団体長期障害所得補償保険）」へ加入する必要性

病気やケガでの休職の場合、就業中のアクシデントが原因であれば労災保険の「休業補償給付」が、就業と関係のない場合には健康保険の「傷病手当金」が公的補償として支給されます。

労災保険の「休業（補償）給付」と健康保険の「傷病手当金」では多少の違いこそありますが、療養中の所得は20～40%近く減ってしまうこととなります。そのため、「休職前の所得と公的補償の差額をカバーし、生活水準を落とすことなく安心して療養に専念できるようにするため」には、この不足分を補う内容にしなければなりません。



公的保障だけでは安心して生活をしていくことができません。【GLTD（長期障害所得補償保険）】は安心して治療に専念できるためのサポートをしてくれますので、万が一のための収入の補償は生命保険同様大切な保障になります。

「体調を壊し、さらにうつ病まで併発したため、職場を1年間病院を休んだが、現場復帰するまで生活費は全く心配なく、ゆっくり病気治療に専念できた」、【GLTD】に加入したおかげです、というお話もあります。

【GLTD】は、長期の就業障害・就業不能による減収リスクをカバーできる唯一の保険です。

ぜひこの機会に【GLTD】をご検討ください！

【GLTD】のDMを10月上旬にご案内します！ぜひこの機会に！

【GLTD】お問い合わせ先 郵愛 総合保険サービス係 0120-025-375（無料）

## 行楽の秋ですが、 災害発生時は安全運転こそ大切です!

近年、ゲリラ豪雨や地震などの災害が頻繁に発生しており、いつ、どのような形で、そのような事態に巻き込まれるかわかりません。そこで、走行中に豪雨や地震などの緊急事態に陥った場合に、どのような対処したらよいかをまとめてみました。

### 豪雨のとき

- 1 視界を確保するためワイパーを最速にして作動させましょう。それでも雨滴が拭い切れない場合、走行を続けると危険なため、安全な場所に車を止め、豪雨がおさまるまで待機しましょう。
- 2 海岸や河川の近くを走行すると、高波や河川の氾濫に巻き込まれる危険がありますから、できるだけ避けましょう。また、危険を感じたら速やかに高台に避難しましょう。
- 3 集中豪雨によって、鉄道や高速道路などの高架下が冠水することがあります。このような場所を強引に通過すると、エンジン内やマフラーに浸水し立ち往生してしまう危険がありますから、冠水箇所はできるだけ避けて走行しましょう。

### 冠水場所に侵入したとき

- 1 冠水場所から脱出することを最優先に考えましょう。
- 2 冠水場所で立ち往生してしまった場合は、すぐにエンジンを止めて車から脱出し、安全な場所に退避しましょう。このとき、急いで駆け出したりすると水深の深い場所に足を取られる危険がありますから、ゆっくりと足で水深を測りながら歩くようにしましょう。
- 3 冠水場所等に水没し、ドアが開かなくなった場合は、自動車専用の脱出用ハンマーを使ってドアガラスを割り、脱出します。そのため脱出用ハンマーを車内に常備しておくといでしょう。

### 雷が発生したとき

走行中に雷が発生したときは、車外に出るのは危険ですから、車の中にとどまっておくようにします。また、雷鳴時に運転を継続すると、落雷の音や稲光に驚いて運転操作を誤ったり、落雷が気になって周囲への注意が欠けるおそれがありますから、安全な場所に停車して、雷雲が通り過ぎるのを待つようにしましょう。

### 緊急地震速報が出されたとき

走行中に、走行している地域に緊急地震速報が出されたときは、周囲の状況に応じて、あわてることなく非常点滅表示灯を点灯するなどして周囲の車に注意を促してから、急ブレーキを避け、ゆるやかに速度を落としましょう。

### 大地震が発生したとき

走行中に大地震が発生したときは、次のような措置をとりましょう。

#### 1 左に寄せて停止する

急ハンドルや急ブレーキを避け、ハンドルをしっかりと握ってゆっくりと減速し、ハザードランプを点滅させてできるだけ道路の左側に寄せて停止しましょう。そばに大きな建物がある場所は避けましょう。

#### 2 カーラジオ等で情報を収集する

揺れが収まるまで車外に出ないようにし、カーラジオなどで地震情報や交通情報を聞いて、正確な情報を得るようにしましょう。その後、得た情報に応じて適切に行動しましょう。

#### 3 車を道路外の場所に移動する

車を置いて避難するときは、できるだけ道路外の場所（空地や駐車場など）に移動しておきましょう。

やむを得ず道路上に置いて避難するときは、道路の左側に寄せて駐車し、エンジンキーを付けたままにして、窓を閉め、ドアロックはしないようにします。

なお、駐車するときは、避難する人の通行や災害応急対策の妨げになるような場所には駐車してはいけません。

#### 4 避難のための車の使用は原則禁止である

・津波から避難するためやむを得ない場合を除き、避難のために車を使用しないようにしましょう。

・津波から避難するためやむを得ず車を使用するときは、道路の損壊、信号機の作動停止、道路上の障害物などに十分注意しながら運転しましょう。

