



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)

## つらい花粉症、対策は早めがポイント!

### 花粉症になる人ならない人がいるのはなぜ?

春先になると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目や喉のかゆみなどで多くの人を悩ませるのが「花粉症」です。熱はなく、重症になると食欲減退、頭重感、全身倦怠感などの全身症状も現れます。

花粉症の症状が重い人、軽い人、症状があらわれない人など、個人差が大きいのが特徴で、これ以上症状が重くならないためにアレルギー日記などを記帳し、医師への説明と自身のために活用することが大切です。

### 1 花粉症になる人ならない人がいるのは何故・・・体質と日頃の花粉対策の結果!

花粉を体の外に追い出そうとする体の反応が、くしゃみ、鼻水、鼻づまりという症状(三大症状)となって現れます。花粉症になる人ならない人がいるのは、体内に進入してきた異物に対して生まれつき抗体ができやすいかどうかという遺伝的な違いと考えられています。一般にアレルギー体質の人は花粉症になりやすいといわれています。

### 2 風邪との違いは・・・三大症状以外に季節性や花粉飛散量などの関係で診断可能!

花粉症では連続したクシャミであること、鼻水が水のように無色でさらさらと流れるように出てくることです。

花粉症になると毎年花粉の飛散する時期に、決まって同じ症状を繰り返すようになります。また花粉の飛散量が多いほど症状は重くなります。

### 3 花粉症セルフケアのポイント・・・症状がひどくなる前に花粉対策!

- ①室内に入る花粉を防ぐ・・・ 窓の開閉はできるだけ減らす。家に入る前に衣服や髪に着いた花粉をブラシなどでよく払い落とす。
- ②室内での飛散を防ぐ・・・ 掃除機は下に落ちた花粉を舞い上げてしまう恐れがあるので、こまめに拭き掃除が有効です。加湿器は、鼻の内側などの粘膜を守り、空気中の花粉を床に落とす効果が期待できます。最近では、空気清浄機より加湿器の方が有効と言われています。
- ③体に入る花粉を防ぐ・・・ 防護カバーの付いたゴーグルタイプのメガネが効果的です。メガネをすることで、目の炎症と涙腺を守ります。普通のマスクに湿らせたガーゼをはさむことで90%以上の花粉をシャットアウトする効果があります。



### 4 加湿器で結露からカビが発生・・・北向きは特に注意が必要!

花粉の飛散を防止するのに、加湿器はとても有効なのですが、加湿することで窓や壁に結露ができ、そのまま放置しておくとかびが発生してしまうケースがあります。特に北向きの寝室は陽が当たらないので、結露をこまめに拭いたり、結露防止シートを使用するなど、湿気対策が必要になります。せっかく花粉を防いでもカビによるアレルギー症状など、別の症状が出るようなら、元も子もありません。

花粉症の症状緩和には、日々しっかりした自己管理が良い結果を招きます!

# 「おとこ」が台所に立つ時、何かがおきる!!

意外と簡単「おとこ」ご飯、やってやれないことはない!

最近、料理好きな男子が増えています。「弁当男子」なんて言葉の流行は、家庭にやさしいというよりも、家計節約とメタボ対策の効果があがっているようです。ずいぶん大げさな表現ですが、自分で自分の食を管理すると、今までの食に対する関心が大きく変わってきます。そして、自分で自分のご飯を作るようになると、脳が活性化して、世の中の様々なことにも興味が出てきます。簡単なことから始め、徐々にバージョンアップしていくことがコツです。

## 1 「おとこご飯」の手始め・・・料理用品、調味料、食材などの確認!

家庭に料理器具がそろっている場合、即キッチンで用具の所在を確認するだけで、料理のノウハウなどに入っていけますが、一人暮らしの場合は大変です。差し迫ってはいるものの何から手をつけて良いものやら、四苦八苦になります。

そんな時は惣菜屋やコンビニ等で購入したお弁当を、そのまま食べるのではなく、家庭の食卓をイメージして器などに盛り付け直してみましょう。毎食日替わりで若干の手間を加えるだけで、ムードが盛り上がってきます。炒め物、焼き物、揚げ物、煮物など自分で作るのは大変なものも、おいしそうに盛り付ける実習ができます。



## 2 料理本を一応ざっと目を通す・・・深く考えず実技優先、美味しさでとりにこ!

料理をしようと料理本を開いた時に、レシピ本ならではの用語や言い回し、語意が良くわからず戸惑ってしまいます。そんなときは「美味しく・楽しめる」料理を念頭に自分流にとにかく作り始めることです。意外と男性は外食で培った料理の外観、味が通の領域に達しているものです。自分の手作り料理は想像以上に美味しく、食べ過ぎに注意しましょう。

## 3 自分にあった台所、キッチンづくり・・・器具の使い勝手は、自然体で配置!

まず台所改造計画に取りかかりましょう。冷蔵庫、レンジ、炊飯器、システムキッチンなど機材がそろっていると、道具や各種の調味料などを百元ショップで揃えれば、出費も少なく済み心配無用です。少ない調理器具を使いこなすことで腕前は上がってくるものです。

## 4 まかない食から始める・・・料理する時間が無い場合バツバツと作る!

冷凍食品、インスタント食材などを活用して自分なりに野菜や調味料を加えてアレンジした、まかない料理を作ってみましょう。品数を増やしつつ、調理の腕前を上げていくことがポイントです。サラダのドレッシングを自分なりにアレンジして作ってみると、野菜がおいしく、たくさん食べられます。簡単にできるまかない風料理で、楽しみながら男子ご飯を作れば有意義な食生活になるでしょう。テレビに出てくる男性シェフになった気分が続けていくと、美味な食生活が待っています。

日に日に、料理に入れ込む時間が多くなると料理に没頭している自分に気づくでしょう。同時に外食が減って内食に、弁当にまで進化すると家計が豊かになっていることに気づくでしょう。家計のゆとりで自分にご褒美、など楽しみです。

# 「こんなにお金がかかると思わなかった」 手術・入院費用!

「突然、医師から入院・手術が必要といわれた」場合にどうしますか。事前に資金計画を立てている場合や保険・共済で補償がある場合は安心です。しかし準備をしていない場合は、手術を医師にお願いしてから、金策に奔走しなければなりません。「まさかお金でこんなに悩むとは!」病院の会計窓口で請求される金額を見て、啞然とする患者さんが多いのです。

そして、あなたの治療方法の選択によって、入院・手術費用が大きく変わってきます。高額医療費の払い戻しによる経費は、申請後何ヶ月後に医療費が入ってくるのか、それまでの立て替えをどうするか。本人も家族も考えるのは「経費の支払いのこと」ばかりになってしまいます。

1

## あなたの保険、カードもチェック

### …数多くの補償がついていることにびっくり、見直しも必要!

現在加入している保険証券で、入院日数の上限や制限、通院治療補償の有無、手術給付金、再発治療の補償、先進医療の補償など、どのような補償があるのか調べてみましょう。忘れがちなのは、日頃使っているクレジットカードです。カードによっては国内、海外と補償が付いているものがあります。そして調べた結果は一覧表に書き写しておくとう便利です。書き写している最中に疑問が出たら問い合わせると万全です。まさに「転ばぬ先の杖」になります。

2

## あなたと大切なご家族のために一度考えてみませんか

### …「そのうちに入れば良い」後悔先に立たず!

あなたの大切なご家族が大きな病気と診断された場合、あなたの心には何が起ころのでしょうか。

そしてあなたはその家族に何をしてあげられるのでしょうか。患者さんはもちろんのこと、家族全体に多様な影響や問題が起きてきます。家族は一つのまとまりです。患者さんの治療がうまく進めば家族も元気になります。患者さんの治療経過が良くないと家族も沈みがちになります。だからこそ家族は一丸となって病気を克服するために取り組まなければなりません。大切な資金計画は、JP労組の団体保険・共済商品を利用することで保険料負担を抑えることができます。



3

## あなたの笑顔が人生をかえる

### …職場も家庭も笑う門には福来たる!

笑顔で毎日を過ごしていると、運が良くなるといわれます。「万が一」のことを考え過ぎると不安な気持ちになり、笑顔が消えてしまいます。ご家族の安心・安全な生活は、資金計画、保険計画で万全になると、心にゆとりができて自然と笑顔になります。運命とは命を運ぶと書きます。命を運んでいるのはあなた自身です。あなたの温かい笑顔で良い運を招きましょう。

あなたの「転ばぬ先の杖」は、安全・安心・有利な団体保険、グループ共済で!  
賢い家計づくりはJP労組の団体扱い商品利用でワンランク上の安心を獲得しましょう!

# 自主防災マップを作らまじょう

防災マップをご存知でしょうか。大災害が発生した時に、その地域にどのようなリスクが存在し、どの場所がより危険なのかを示すもので、自治体が情報を公開しています。そして、この防災マップをもとにした住民による「自主防災マップ」の作成が各地で行われるようになりました。家族で行えば被災時の行動を確認することができ、地域住民で行えば子どもや高齢者などの防災リスクを減らすことができます。できることから始めてみませんか。

## ～自主防災マップの作り方～

- 1 基本地図を作る（地域の地図をもとに半畳くらいのものを用意）
- 2 現在の自然条件を確認する  
「市街地の位置」「山と平地の境界線」「河川・池沼・水路の位置」
- 3 まちの構造を確認する  
「鉄道」「主要道路」「路地・狭い道路」「広場・公園・オープンスペース」「水路・用水・小河川など」「延焼火災の時に延焼を防ぐと思われる建物（焼け止まり線）」
- 4 官公庁・医療機関等、災害救援にかかわる機関・施設を表示する
- 5 避難所や防災倉庫など地域防災において役に立つ施設などを表示する
- 6 地域防災の協力者を表示する
- 7 災害時要援護者のいる世帯の場所を表示する



家族で行う場合は、学校や会社からの帰宅ルートなども記入しましょう。

## 2014年郵愛 「こどもの日」プレゼント

もうすぐゴールデンウィークですね。5月5日の端午の節句にちなみ、毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンを実施します。今年もたくさんのステキな商品を揃えました。みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。（役職員の方もふるってご応募ください）

- |     |                |       |             |
|-----|----------------|-------|-------------|
| A 賞 | ニンテンドー 3DS     | 2 名様  | （色は指定できません） |
| B 賞 | ドラえもん目覚まし時計    | 3 名様  |             |
| C 賞 | サンリオキャラクターお弁当箱 | 10 名様 |             |

- **応募方法** ご希望の方はハガキに以下をご記入ください。  
①組合員氏名（フリガナ） ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢 ⑥会社名  
⑦ご希望の商品名 ⑧「郵愛だより」の感想、記事のリクエスト等がございましたらお願いします。
- **応募先** 〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-20-6  
株式会社 郵愛 「こどもの日プレゼント」係
- **応募締切** 2014年4月21日（月）当日必着
- **発表** A、B賞に当選の方のみ発表します。  
（その他の商品は発送をもってかえさせていただきます）
- **お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。**  
また、お申込みいただきましたみなさまの個人情報には郵愛商品の利用  
勧奨にのみ活用させていただきます。

多数のご応募  
お待ちしております

