



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)

初冬の心がけて人徳を招き、健康が宿ります!

師走は迎春の準備期間、身を律し「人と人とのきずな」に微笑みを!

年末繁忙期は何かと慌ただしくなりがちです。12月は一年の節目、来る新春を迎えるため初冬の心がけが大切です。

1 交通事故やスピード違反の多くは、体調不良やストレスなどに起因していることが多いのです。忙しいからとイライラした気持ちで車のハンドルを持ち続けると、過ちを犯す危険があることを忘れがちになります。安全運転の秘訣は「笑顔を心がける」です。笑顔になると心にゆとりが生まれ、全てが順調に推移します。笑顔の時は予防の能力が高まりますので、運動での危険回避や交通事故等の予知能力が向上します。交通安全は運転技術だけでなく、運転者の心がけが最も大切なのです。

2 さまざまな研究機関で「ユーモアと笑いは、がん予防と治療に効果がある」と発表されています。また、「医師の技術2割、患者の治癒力8割」と自然（自己）治癒力が話題になっています。笑うことで体内のNK（ナチュラルキラー）細胞の活動が活発化し、がん細胞やウイルスを撃退するというのです。NK細胞は、がんの予防と治療に効果が期待されています。秘訣は「笑いを心がける」です。あなた自身と大切な家族のために「がんは治る時代」ですから「ユーモアと笑い」は大切です。

3 顔は正直です。全ての出来事が顔に出るといっても、過言ではありません。笑顔が続けるために「リラックス・癒し」が必要です。今の自分の顔を鏡で見てください。そして、恥ずかしがらずに「今の自分の笑顔」を確認して魅力的な笑顔をめざしましょう。そして「笑い」+「リラックス」を毎日実践し、生活習慣となるよう心がけましょう。良い生活習慣を続けることで幸せの歯車が回り始めます。笑顔は企業の生命線です。電話応対も笑顔を意識すると対話者にその気持ちが伝わります。秘訣は「繁忙期ほど笑顔を心がける」です。

ニコニコ笑顔は健康になりやすく、むっつり不機嫌では病気になりやすいのです。幸せだから笑うのではなく、「笑うからこそ幸せになる」という発想で、小さいことでもうれしい、幸せと思う心があなたに人徳を招き、健康が宿ります。

郵愛の年末年始の営業(取扱)について

1 郵愛の営業時間(電話等のお取扱時間)

年内最終受付 2014年12月26日(金) 9時~18時
年初受付開始 2015年 1月 5日(月) 9時~18時
※12月27日(土)~1月4日(日)はお休みとさせていただきます。

2 交通事故の受付

年末年始期間の交通事故報告先
三井住友海上火災「事故受付センター」
24時間対応 TEL 0120-258-365



3 三井住友海上カスタマーセンター(業務委託先)

○「自動車総合デスク」(新規サポートデスク)

(自動車保険の新規契約・お見積り)

年内最終受付 2014年12月30日(火) 9時~20時
年初受付開始 2015年 1月 5日(月) 9時~20時
TEL 0120-189-282

○「契約変更デスク」

(自動車保険の契約内容変更)

年内最終受付 2014年12月30日(火) 9時~20時
年初受付開始 2015年 1月 4日(日) 9時~17時
TEL 0120-271-889

インターネットでの自動車保険料試算なら、お休み期間も利用可能です。
(「JP労組福祉共済コーナー」から郵愛サイトにお入りください。) <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>

地球温暖化の現状と問題点を改めて認識し、CO2削減に努めましょう



地球温暖化は確実に進んでいます。2013年の世界の平均気温は基準値（1981年～2010年の30年間の平均値）に比べて0.20度高く、統計を開始した1891年以降で2番目に高い値となりました。また、世界の年平均気温は長期的には100年あたりで0.69度の割合で上昇しており、1990年代半ば以降、高温となる年が多くなっています（気象庁資料）。

1 地球温暖化による地球規模の影響

地球温暖化は、大気中に排出された二酸化炭素等の温室効果ガスにより、地球の温度が上昇することですが、その結果、氷河が後退し、世界各地で大雨、干ばつ、熱波などの異常気象が頻発し、これにより甚大な被害が生じます。非常に高い温室効果ガス排出量が続いた場合、海面水位は21世紀末に約45～82cm上昇すると予測されており、今世紀中頃までに北極海の氷が夏季には完全に融けてしまう可能性が高いと予測されています。海面上昇により島が水没し、南太平洋に位置するツバルなどは、国全体として海面上昇の影響を受けると言われています。

地球温暖化の影響はこのように気象変動をもたらす、自然災害を増加させるにとどまらず、生物・生態系に大きな影響を与え、その結果私たちの生活にも大きな影響を及ぼします。身近なところでは私たちの主食である稲への影響が懸念されます。収穫が増加する地域がある一方で、対策を講じなければ収穫量や品質が低下する地域もあると予想されています。また、感染症を媒介する生物の分布域が拡大することにより、感染リスクが高まると考えられています。温度上昇を受容できない生物は、その場所で温度上昇に適用できるよう進化するか、生息できる場所に移動しないと、絶滅することになります。予想される温暖化の速度は生物の持つ適応力に比べて非常に速く、生物の力だけでは対応が困難になると言われています。気候変動に関する政府間パネルの第4次評価報告書によると、地球全体の平均気温が1.5度～2.5度を超えて上昇すると、約20%～30%の動植物種の絶滅リスクが高まると予測されています。

2 日本の季候の変化と将来の予測

日本の周辺で起きる気候変化を細かく予測する研究も行われています。今後も二酸化炭素などの温室効果ガスを多く排出する場合、100年後の日本の気候は次のように予測されています。

- ・ 気温は現在よりも3℃程度高くなる。予測される気温の上昇は高緯度ほど大きい。
- ・ 全国平均の年降水量（雨または雪の量）は増加する。これは、地球温暖化によって、大気に含まれる水蒸気量が増えることなどによると考えられる。
- ・ 日本のほとんどの地域で積雪の量が減る。これは、気温の上昇によって雪ではなく雨が降る場合が増えるためと考えられる。
- ・ 北海道の内陸部などでは雪の量は現在と同程度か増える。これは、温暖化が進んでも依然として気温が低いためと考えられる。
- ・ 非常に強い熱帯低気圧の数は増える。また、熱帯低気圧にともなう雨は強くなる傾向がある。



3 地球温暖化を防ぐには

このようなリスクをもたらす地球温暖化を防止するために、私たちは自らができることを行う必要があります。節電等の省エネ対策、環境省が提唱しているウォームビズ・ウォームシェア(暖房を消して暖かい場所に集まろう)などが有効な対応策となります。通勤や買い物の際に自家用車の使用を控えて、バスや鉄道、自転車を利用したり、自家用車を使うときもアイドリングストップなどの「エコドライブ」を実践しましょう。

また、地産地消も環境への負荷を削減するのに有効です。地元の産物を消費すれば、輸送にかかるエネルギー、保存に必要なエネルギーも少なく済みます。皆さまも試してみたいかがでしょうか。



師走から忍び寄る風邪とインフルエンザ!

ここが違う、風邪をひかない人は風邪予防の生活習慣が違う!

毎年、風邪で悩んでいる人はインフルエンザの流行に合わせたかのように発症しています。今、風邪が発症する原因として注視されているのが「冷え」です。冷えは、不規則な生活習慣、ストレス、野菜不足、ダイエットや運動不足による筋力の低下など、によって現れます。風邪を引かない生活習慣で寒い冬を乗り切りましょう。

1 風邪を引かない生活習慣づくり…健康な時にこそ病気を防ぐ心がけが大切!

- ①うがいと手洗いは、こまめに。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。特に食前、食後、外出後、就寝前のうがいと手洗いが大切です。
- ②体温調節に注意し、厚着をせず、マフラー、腹巻を着用し、足元を冷やさないよう心がけましょう!
- ③消化の悪い物は食しない。根菜類を薄く切って煮た物。温かい物、よく熟したもの、薄味の物を食べましょう。
- ④毎日の軽い運動や入浴など、体温を1℃上げる生活習慣を心がけましょう。
- ⑤マスクを着用しましょう。インフルエンザは、咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体(ウイルス)を周囲の人が吸い込むなどにより、体内に取り込むことで感染が広がっていきます。

2 成人に増える低体温 36℃未満は要注意…冷え取りで風邪の予防、体調の改善に効果発揮!

- ①冷えは日常の生活習慣によるもので、知らず知らずのうちに陥ります。
- ②低体温になると血流の悪化で栄養や老廃物の運搬が滞りぎみになり、新陳代謝が下がります。
- ③免疫力がダウンし酵素の働きも悪くなり、病気にかかりやすく、治りにくい体になります。
- ④自律神経、交感神経が不調になります。
- ⑤体を温めることで冷えが改善され、風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。



3 風邪に強い体質は、「生活習慣の見直し」と「うがい・手洗い」がポイント!

初冬から風邪予防に取り組むことで、新春は風邪知らずで過ごすことができます。

そして、栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことでインフルエンザの発症を防ぐことができます。また、インフルエンザは乾燥した冷たい空気で、咽喉や鼻の粘膜が弱っているときに感染しやすくなります。厳冬は乾燥に気を付けましょう。咳やくしゃみが周囲の人にかからないよう咳エチケットを行いましょう。

※医学大事典に「日本人の脇の下の平均体温は $36.8 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ 」と記載されています。あなたの体温は何度ですか!

「割安」野菜が人気!

価格均一、形がふぞろいでも美味しさは同じ!



値段が変動する野菜、買いに行くたびに値段が上下し、少しずつ値段が上がっているように感じます。これは野菜の需要や動向、収穫時期などによるものですが、販売する店によっても値段が違います。賢い消費者としては、どの店が安く、質が良いのかを調べつくし家計防衛が大切です。最近、その時に安い野菜を多めに買って乾燥野菜で利用することが静かなブームとなっています。形の悪い安価な野菜をピーラーで薄切りや千切りにしてしまえば形がふぞろいでも目立ちません。また、干すことで旨みが凝縮し、栄養価もアップします。形が悪い野菜を上手に活用しませんか。

日本人はキノコが大好き、冬の鍋には最高の美味!

生活習慣病、肥満、ダイエットにも効果!



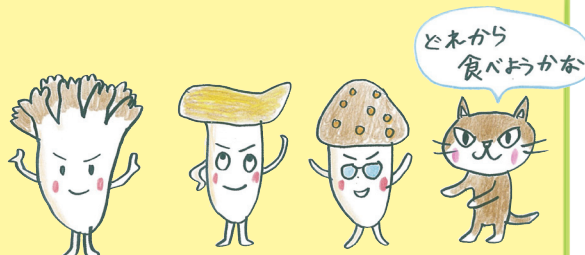
体に良いキノコは、冬の食卓にはなくてはならない食材です。キノコ栽培の技術進歩は目覚ましく、人口栽培で品種は増える一方です。キノコ独特の香りや歯触り、うまみなどが日本人の嗜好に良く合うのか、昔から季節を味わう食材として好まれています。そしてキノコ健康効果に関心が高まり、食卓での不動の位置をしめるようになってきました。キノコは超低カロリーで比較的タンパク質が多い食品で、生活習慣病の予防改善に効果を発揮します。食物繊維が多く便通を良くする効果、腸内の有害物質の毒性を抑え、体外に排出する作用で大腸がんの予防にも役立っています。

1 キノコのうまみと効果にびっくり・・・冬はキノコ料理の活用で薬効アップ!

- 1 椎茸は一年中豊富に出回り、どんな料理にも使いやすく美味しい食材です。椎茸は買ったままでなく、日光に20分ほど当ててから使うとビタミンDが生まれます。干し椎茸の戻し汁は栄養分の宝庫で食べきることをおすすめします。椎茸プラス緑黄色野菜で風邪予防の効果が倍増します。
- 2 エノキは肉やバターなどの料理に、主材料として用いると脂肪を減らす効果があります。
- 3 マッシュルームはカリウムが豊富で高血圧に効果があり、免疫力アップや抗がん作用が期待されています。
- 4 キクラゲは動物性脂肪が多い料理に用い、血中コレステロールの低下作用があります。
- 5 ナメコはのどごしのなめらかさが食感で、特有のゲル状の粘物質が目や胃腸の粘膜保護に効果を発揮します。
- 6 どんなに良い成分でも取りすぎは良くありません。キノコと海藻を合わせた料理などできるだけ多種の食品を食べることが、食生活の大切な基本です。

2 キノコで健康をバージョンアップ・・・健康を食べる思考がさらに健康を招く!

- 1 キノコの薬効として椎茸のコレステロールや血圧低下作用、ビタミンBD群、インターフェロン、制がん効果等、名実ともにキノコの良さが立証されています。
- 2 キノコ食による制がん効果、抗がん作用に熱い視線が注がれています。特に多糖体成分の研究が盛んに行われていますが、経験から見つけたされた各種キノコが薬効として解明されてきています。しかし薬としてより健康を食べるつもりで毎日美味しく食べた方が良いのではないのでしょうか。



3 体によいキノコの食べ方・・・キノコと他の食材のミックスで考案!

痩せたい人のキノコ料理、貧血を防ぐキノコ料理、コレステロールを下げるキノコ料理、血圧を下げるキノコ料理など他の食材にキノコを合わせることでレパートリーが広がります。キノコほど合わせやすい食材はありません。自前のミックス料理を考案すると料理がもっと美味しくなります。

この1年間弊社に対しまして、格別のご愛顧を賜り感謝申し上げます。
来るべき新年も全力投球で頑張りますので、引き続きご愛顧を
よろしく願いいたします。

