



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)

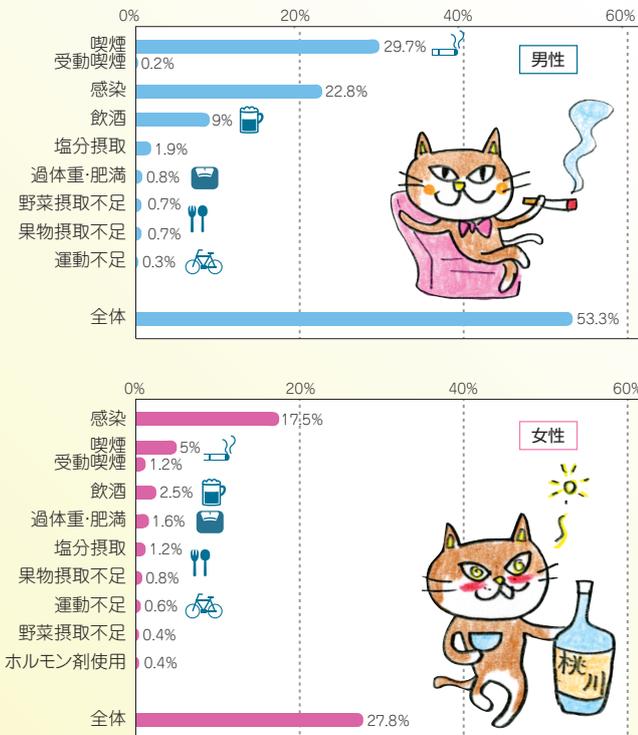
## 5つの健康習慣で がんになるリスクが 半減!!

### 1 日本人におけるがんの要因 …生活習慣や感染が大きな原因!

下の図は、日本人のがんの中で、原因が生活習慣や感染であると思われる割合をまとめたものです。

「全体」の項目に示されている、男性のがんの53.3%、女性のがんの27.8%は、ここにあげた生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられています。

#### ▶日本人におけるがんの要因



※棒グラフ中の項目「全体」は、他の項目の合計の数値ではなく、2つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です。

Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9より作成

### 2 5つの健康習慣を実践することで、 がんになるリスクはほぼ半減

実際に「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適性体重の維持」の5つの生活習慣に気をつけて生活している人とそうでない人では、将来がんになる確率はどれくらい違うのでしょうか。国立がんセンターで全国の保健所の協力を得て追跡調査を実施しました。

その結果、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。今後、この結果は各種の健康診断などに活かされることとなります。

### 3 感染もがんの主要な原因 …ウイルス・細菌感染に注視!

「感染」もがんの主要な原因です

日本人のがんの原因として、女性で一番、男性でも二番目に多いのが「感染」です。以下のようなウイルス・細菌感染と、がんの発生との関係があるとされています。

ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルスI型 (HTLV-1)	成人T細胞白血病・リンパ腫

いずれの場合も、感染したら必ずがんになるわけではありません。それぞれの感染の状況に応じた対応をとることで、がんを防ぐことにつながります。

# 腸は第二の脳と いわれる理由!

## ～食事に注意して便秘のない生活、 蠕動(ぜんどう)運動※を活発に!～

※腸が収縮・弛緩をくり返して生じた波が、腸内の内容物を肛門まで運ぶ動き

### 1 なぜ、第二の脳と呼ばれるようになったのか …大切な腸の役割!

近年、腸(小腸、大腸)の研究が進み「腸は消化と吸収をするための単なる通り道(管)」ではなく、私たちの体を守っているリンパ球の60%が集まる最大のリンパ組織であり、首から下の神経の50%が集まる最大の末梢神経組織であること。そして毛細血管などの55%以上が集まる最大の微小血管系であり、もっとも大量のホルモンを作り出す組織であることがわかってきました。

腸は食物中の化学物質を瞬時に判断して、膵臓などの臓器に消化吸収をしやすくするために指令を出している臓器なのです。

腸は自律神経の支配下で24時間絶え間なく働き、人の意志とは関係なく自らの意思で働いています。指令は脳とは独立して発せられているので、第二の脳と呼ばれています。

### 2 約500～1000種類、100兆個の腸内細菌が 住んでいる…「悪玉菌」の位置づけ!

「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」などの言葉が定着しました。近年「悪玉菌」がビタミンを作ったり、「日和見菌」が免疫に重要な役割をしていることがわかってきました。

今では「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」という単純な区別は難しくなっています。腸内細菌のバランスの変化が感染症や便秘、下痢の原因になっているばかりか、がんや心臓病、アレルギー・認知症などとも深い関連があることがわかってきました。今や腸内細菌の研究は、免疫、がんなどに脚光を浴びる、もっとも注目される分野となっています。



ストレスに満ちた生活や食生活の欧米化で、少しづつ腸の健康を損なう日々が続くと、やがて大きく健康を害するようになります。最初に現れる症状が、腸の内容物を移動させる機能が低下し、便の排泄がうまくできなくなります。便秘は積極的に治すことが奨められている理由は、便秘が腸内バランスが乱れた結果に起こった症状だからです。

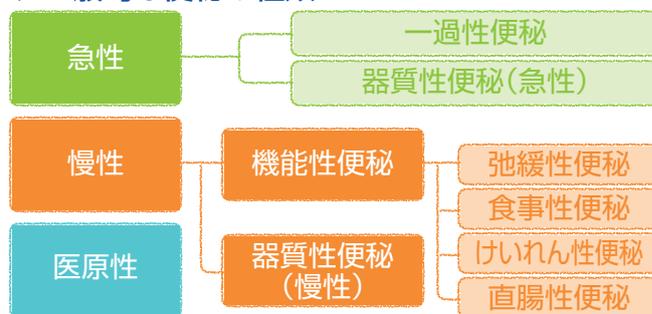
### 3 腸内細菌と便秘が体にもたらす意外な症状 …免疫力の低下、風邪を引きやすく!

便秘になるとお腹が張り、ガスがたまります。これは腸内細菌によって大量の有毒ガスが発生し、血液にも溶け込みリンパ球の活性化を妨げます。この時に体の免疫力が落ちることになります。便秘は腸内で大量の有毒ガスを発生し、体に悪影響を与え、その積み重ねが病の発症につながります。おならは早く出した方が健康に良いのです。

### 4 近年多くなっている食生活の変化、 自律神経の乱れ…特に過剰なストレスが害!

腸が活発に動くのは、心臓や肺の動きがゆるやかになる夜の22時～夜中の2時くらいまでと言われていています。睡眠不調などでリズムが崩れて腸が動く時間に血流がこない、しっかりした蠕動運動が起こらず体調不良、便秘になります。腸内環境を整えるために、朝コップ一杯の白湯から初め、生活の中で体を動かす、食事量を少なめにして蠕動運動を活発にすることが大切です。第二の脳である腸を守ることは、体を守ることに繋がります。

#### ▶一般的な便秘の種類



素敵な人生は健康で美しい体があつてこそ! すっきり生き生きとした体を作る近道は、便秘を改善することです。便秘は人それぞれのタイプがあります。自分は何のタイプか情報収集から始めませんか!

# 多発する『自転車事故』!!

## JP 労組の自転車事故発生状況について

身近で便利な移動手段として子どもから大人まで利用する「自転車」ですが道路交通法では『軽車両』に位置付けられています。

しかし、自動車やバイクのように、自賠責保険のような強制加入制度がないため加害者も被害者も不幸な思いをする可能性があります。

そこで「自転車保険」の加入を条例で義務化、努力義務化する自治体が増えてきています。



### 高額賠償事例

#### 自転車での加害事故によって高額賠償となった事例

※判決文で加害者が支払いを命じられた金額です。

#### 賠償額\*＝約**9,500**万円

小学5年男子児童が、自転車に乗って坂道を時速20～30キロで下った際、散歩途中の女性に衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。

(神戸地方裁判所 2013年7月4日判決)

#### 賠償額\*＝約**9,300**万円

男子高校生が昼間、歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を同じく自転車で直進してきた男性会社員と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。

(東京地方裁判所 2008年6月5日判決)



### 都道府県の「自転車保険」加入推奨状況

#### ・「自転車保険」の加入を条例で義務化

大阪府 兵庫県 滋賀県

#### ・「自転車保険」の加入を条例で努力義務化

東京都 群馬県 埼玉県 京都府 徳島県 愛媛県 熊本県



### (株) 郵愛自転車事故受付件数

自転車の「危険行為」を繰り返した人に自転車運転者講習(有料)を義務づける改正道路交通法が平成27年6月に施行されて1年になります。警察庁によると平成27年6月から平成28年4月の間で講習の対象になった危険行為は全国で1万3,000件を超えています。(1位:大阪府4,594件 2位:東京都3,184件 3位:兵庫県1,745件)

平成27年7月～平成28年6月の1年間に(株)郵愛で受付した自転車に関する事故件数をまとめてみました。

**地本別(株)郵愛受付 自転車関連事故件数(平成27年7月～平成28年6月)**※自動車運転中自転車に接触、追突した事故

地 本	自転車加害事故	自転車被害事故	自転車単独事故	自動車※	合 計
北海道	0	0	0	5	5
東 北	1	0	0	1	2
関 東	0	0	0	4	4
南関東	0	0	0	1	1
東 京	3	5	2	10	20
信 越	0	1	0	3	4
東 海	1	7	1	11	20
北 陸	2	2	0	3	7
近 畿	2	10	2	20	34
中 国	1	2	0	6	9
四 国	1	0	1	4	6
九 州	0	3	0	9	12
沖 縄	0	0	0	2	2
合 計	11	30	6	79	126

## 自転車事故に対する備えは是非郵愛へ

郵愛では自動車保険で、自転車事故をはじめとする日常生活の賠償事故を補償する特約を用意しています。保険期間の途中からでも加入することができます。是非ご検討下さい(自動車保険未加入の方も郵愛のホームページをご確認下さい。郵愛では様々な商品を用意しています)。

# JP 労組の『団体扱自動車保険』の魅力をご確認ください!

JP労組の『団体扱自動車保険』はJP労組の発足以降、組合員の皆さまのご協力をいただき2016年7月末で39,000台を超え順調に加入台数が増えています。

平成28年1月1日始期契約からは大口団体割引が30.0%に拡大されました。同居のお子さまやご両親、仕送りをされている別居のお子さまの車も加入することができます。

平成28年9月に「郵愛の団体扱自動車保険」未加入の方にDMをお送り致します。

是非『新規サポートデスク』にお気軽にお電話いただきお見積りを取って下さい。

## JP労組の団体扱自動車保険

三井住友海上の自動車保険が、JP労組の団体扱契約で

# 30%割引

になります!

大口団体  
割引適用

平成28年1月1日  
保険始期～



**1** 現在の無事故割引も**継承**できます。

※他の保険会社・JA共済・全自共等からの切替もできます。  
一部継承できない共済があります。



他の保険会社・共済  
**18等級**

無事故なら

**19等級**



**2** 無事故割引が適用された保険料から、さらに**大口団体割引30%**が適用されます。

(無事故割引率は、保険会社・共済によって異なります。) ※大口団体割引は平成28年1月1日～平成28年12月31日に保険始期があるご契約に適用されます。大口団体割引は団体全体の契約台数・損害率に応じて毎年1月1日に見直されます。

一般契約で一時払い保険料が年間60,000円の場合

※保険料のイメージです。実際の保険料は、ご契約条件により異なります。

※団体割引の適用ができない特約があります。

<一般12分割払いの場合>



大口団体割引  
30%適用

<団体扱12分割払いの場合>



一括払いなら、  
さらに5%割引

<団体扱一括払いの場合>



団体一括払いなら、約**33.5%割引**

**23,100円** も安くなります。

(大口団体割引30%に、団体一括払いの割引5%を乗じて算出します。)



**3** **ご家族の車も大口団体割引が適用**

下記の方々がお所有・使用する車は団体扱としてご契約できます。

**1**

JP労組組合員の配偶者



**2**

JP労組組合員と同居の親族(同居されているお子様やご両親など)



**3**

JP労組組合員の別居している扶養の親族(仕送りにしている下宿の大学生など)



**4** 今なら新規ご契約をいただいた方全員に**図書カード500円分**をプレゼント!

キャンペーン期間:平成28年12月31日まで

※保険始期日が平成28年12月31日までの新規契約を対象とします。



**5** さらに!

自転車事故などの日常生活上の損害賠償を補償する特約などもご用意しています。



JP労組の自動車保険の特長

特長



**1** 保険料のお支払いは**ゆうちょ銀行の口座振替**

振替日は毎月24日です。  
(土日祝日の場合は前営業日)

特長



**2** 退職後も**大口団体割引を適用**

特長



**3** 土日祝日も**契約内容変更の受付**

JP労組組合員さま専用ダイヤルをご用意しています。

特長



**4** 事故の受付は**24時間 365日対応**

三井住友海上カスタマーセンター「新規サポートデスク」

いますぐお電話ください。

**0120-189-282**

【ご利用時間】月～金 9:00～20:00 / 土曜日 9:00～17:00(日祝休)



**FAX 0120-188-985**

FAXは24時間受付いたします



インターネットでも  
団体扱新規自動車保険のお見積りが可能に!

<http://www.jprouso.or.jp/welfare/>

【JP労組福祉共済コーナー】→「郵愛」のHPから計算できますので是非ご利用ください。