

郵愛だより



—第111号—
12月号 2016年12月1日発行



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)

インフルエンザワクチンは 12月上旬までに!!

空気感染・飛沫感染・接触感染でうつる、
感染意識の薄さが発症要因!

1 インフルエンザワクチンの接種は2回がお奨め

インフルエンザワクチンは免疫力をしっかりと高めるために2回受ける。2回目のワクチンを接種すると、免疫増幅効果で1回目よりもはるかに高い免疫力がつき、数ヶ月間持続してくれます。

ワクチンを受けていて罹患した場合でも、受けなかった場合と比べると軽く済みます。

2 風邪との違いに要注意!

風邪との違いは38℃以上の高熱や倦怠感、食欲不振などの全身症状が現れます。

また、気管支炎、脳症、ぜんそく発作、中耳炎などを合併して重症化することがあります。

冬将軍が到来するこの季節は、インフルエンザが流行しはじめる季節でもあります。家庭や職場では予防接種を受ける人がピークとなり、実施している医療機関は大忙しです。インフルエンザの流行は12月下旬から2月下旬ごろといわれています。

インフルエンザに感染しても「免疫力アップ」で発症しない人も多くいることに着目する必要があります。

3 医療機関を受診、休養、栄養、睡眠を

インフルエンザにかかったかな?と思ったら、医療機関に受診し、医師の指示に従い休養、栄養、睡眠をとることが大切です。

4 かからない、うつさないために!

インフルエンザにかからない、うつさないためには一人ひとりができることを実行することが大切です。

- ・マスクの着用
- ・手洗いうがいを丁寧に
- ・咳エチケットで他の人にうつさない
- ・免疫力を高める

インフルエンザを予防するためには、飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です!



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 2016年12月28日(水) 9時~18時
年初受付開始 2017年 1月 4日(水) 9時~18時
※12月29日(木)~1月3日(火)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 2016年12月30日(金) 9時~20時
年初受付開始 2017年 1月 4日(水) 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 2016年12月30日(金) 9時~20時
年初受付開始 2017年 1月 4日(水) 9時~20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/>

今、成人に増える 「自覚しにくい低体温」 に要注意!

冷えは万病のもと! 体温が36度を下回ると
軽視してはいけません!

いよいよ師走、一年の締めくくりと新年を迎える月です。冬は寒さから体を守り「気」を蓄えるときです。「毎日なんだか体がだるい」「風邪を引きやすくて困る」など慢性的な不調を感じる人が増えています。冷えが続くと顔がたるんだり、足がむくんだり、手足が冷たくなるなど不調が続出します。忘年会、新年会など暴飲暴食が増えるため年末年始は「低体温化の嵐」が吹き荒れるのです。ポイントは冷たいものと消化の悪い物を多く取らないことです。

1 お酒は血行が良くなって体は温まるとわがちですが・・・飲みすぎは低体温のもと!

アルコールにより血管が拡張されると、一時的に血行は良くなりますが、アルコールが分解され熱が放出された後は体が冷えて体温が下がってしまいます。また、アルコールにより体温を調節する脳の働きが麻痺し、体温の低下を防ぐことができなくなっているというのも低体温になる原因といわれています。

2 冷えは万病の元といわれる理由・・・生活習慣が要因、がんの発症増にもつながる!

体に必要な栄養や酸素を、血液が体の隅々まで運んでいます。体が冷えると血流やリンパの流れが悪くなり代謝が下がります。代謝力が下がると臓器や細胞にまで支障をきたします。その結果、免疫機能が衰え、さまざまな病気となって表れるのです。

3 低体温では脂肪が燃焼しにくく太りやすい体に・・・平熱を上げるダイエット!

脂肪の燃焼には、代謝酵素が深く関わっていて、体温が低いと代謝酵素の働きが悪くなります。37℃くらいが最も酵素の活動が活性化する温度とされています。

つまり、平熱が低いと代謝酵素が働かず、脂肪が燃えにくくなってしまいます。

4 成人に増える低体温には「根野菜」の力で回復・・・体を温める食材で健康づくり!

低体温になりがちな原因としては、「不規則な生活習慣」と食生活の変化による「野菜不足」があります。根野菜は大地の恵みが凝縮されています。根野菜は今注目されている「デザイナーズ・フーズ」の食品と合わせ食するとがん予防対策と併用することができます。食する方法は、あったかい鍋物、煮もの、サラダなどが効果をあげます。

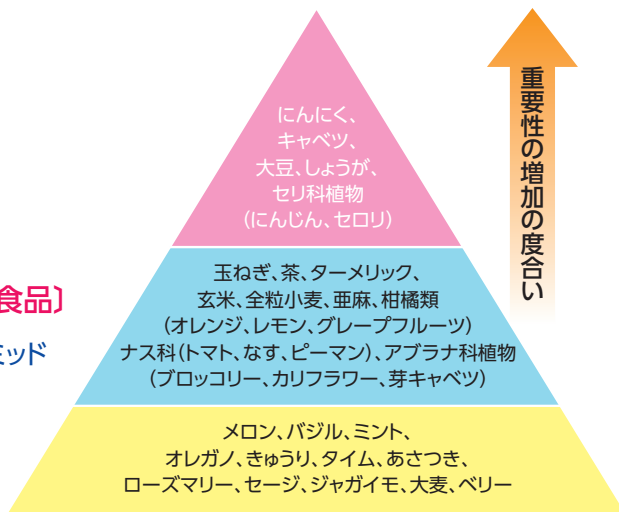
5 改善のポイントは、とにかく血流を良くすること・・・自分流のアイテムが効果発揮!

ア 寝ているときは、顔から首が冷えやすくなるので温める自分流アイテムを活用!

イ お風呂は湯船に10分以上つかり、入浴剤の使用が効果的です。半身浴時は首や肩に温めたタオルをのせましょう!

ウ デスクワークでの同じ姿勢は、冷えの大敵です。定期的に歩いたり体をほぐす習慣をつけましょう!

エ 生活のリズムを守り、ストレスを回避すると冷え体質が改善します!



米国国立がん研究所による [がん予防効果が期待できる食品]

デザイナーズフーズピラミッド

アメリカの国立がん研究所の免疫学的な研究による「がん予防に有効な食品」のリスト。上から順に、予防効果の高い食品が並ぶ。





大掃除だヨ、全員集合!

なにかと慌ただしい12月ですが、やらずにはいられない大掃除。年末の風物詩となっています。なぜ忙しいこの時期に大掃除をするのでしょうか。それにはそれなりの意味があるのです。

◆大掃除の由来

掃除という文化が日本に入り、習慣として庶民の間に根付いたのは平安時代のことです。

大掃除は一年の煤(すす)を払い、お正月の神様を気持ちよく迎える準備をはじめ、12月の宮中には欠かせない重要な行事でした。これが「煤払い」と言われており、大掃除の原型です。

◆煤払いとは?

煤払いは単に掃除をして綺麗にするだけでなく、五穀豊穡を祈願し年間のうちに溜まった煤や埃とともに厄や穢(けが)れを祓(はら)う意味合いを持つ大切なことです。今でも神社仏閣などでは年末の代表的な神事として、12月13日に煤払いをするところが多くあります。

◆正月事始めの日

12月13日はお正月の準備に取り掛かる「正月事始めの日」とされています。

江戸時代に入ると、婚礼以外は万事に大吉とされる「鬼宿日(きしゅくにち)」にあたることから、歳神様を迎える準備を始めるのにふさわしい日として定着し、煤払いが行われるようになりました。

そうはいつでも「寒い年末に大掃除はつらい」という人の中では、最近ではゴールデンウィークに大掃除を行う家庭も増えてきているようです。暖かい方が汚れが落ちやすいことと、外出してもどこも混雑するためです。

◆新年を迎えるにあたり

大掃除をするのも、その後しめ縄を飾り門松を置くのも、これらは全て新年に歳神様にお越しいただくための一連の行事です。

掃除には「掃き清める」という意味があります。

さらに、「祓い清める」という精神的な意味も持つのです。

今年があまりいい年ではなかったと思う人ほど、年末には心を込めて大掃除をしてみましょう。新しい年をすっきり気持ちよく迎えたいものですね。



メリー・クリスマスは 楽しく愉快に家族とともに!

日本的クリスマスは、
家庭に愛を、子供達に夢を、
恋人には希望とロマンを与える!

クリスマスは世界中で行事が催され、宗教を越えたさまざまなイベントが行われています。

キリスト教の中でもカトリックの影響力の強い国では、厳粛に祈りを込めて肅々と執り行われ、宗教的に中立色の強い国では、独自の行事が行われています。また、南半球の国々では、クリスマスは真夏となるため、行事も屋外やプールサイドで行うなど冬のイメージが全くありません。そして、わが国では教会でのクリスマス、家族や友人とのクリスマスパーティー、幼稚園や保育園のクリスマス行事などキリスト教圏よりも大規模に催されています。クリスマスケーキ、クリスマスツリー、クリスマスプレゼント、クリスマスデートプランなど多種多様、商業戦略はイルミネーションとあいまって「クリスマスおめでとう」と祝福されています。



1 クリスマスの英語は「Christmas」です。これは「キリスト(Christ)のミサ(mass)」でイエスキリストが、この世に生まれたことを祝う日なのです。



2 メリークリスマス「Merry Christmas」は「楽しい」とか「愉快的な」で、日本的には「クリスマスおめでとう」という意味になります。



3 サンタクロースは貧しい人や子供たちを助けた司教でクリスマスのお祝いと結び付けられ、英語的では「Santa Claus」です。日本のクリスマスではサンタクロースが主役となっています。



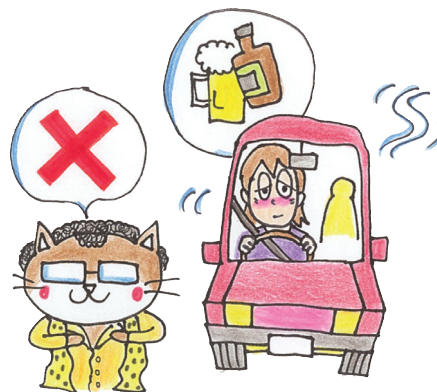
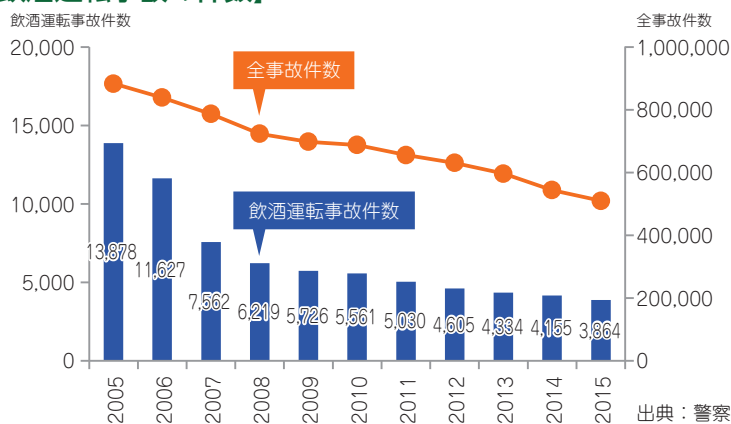
4 クリスマス(降誕祭)は12月24日日没から12月25日深夜まで、クリスマスイヴは12月24日日没から深夜0時までですが、日本的には24日1日中がクリスマスイヴとなっています。

『飲酒運転』をみんなで根絶しましょう!!

12月から忘年会・新年会シーズンでもあり、お酒を飲む機会が増える人も多いのではないのでしょうか？ お酒を飲んで運転することは大変危険な行為です。飲酒運転事故の件数は減少傾向にありますが、飲酒を原因とした悲惨な事故は、まだまだ後をたちません。

また“厳しい罰則”と“行政処分”が科せられる犯罪行為です。楽しい忘年会・新年会を台無しにしないよう「酒を飲んだら車を運転しない」「運転する時は酒を飲まない」「運転する人に酒を飲ませない」の“三ない運動”を実践しましょう。

【飲酒運転事故の件数】



■ 飲酒運転には厳しい処分が!

酒酔い運転

**5年以下の懲役、又は
100万円以下の罰金**

行政処分 35点 **取消し欠格期間 3年!**

「酒酔い運転」とは、酒に酔った状態(アルコールの影響により正常な運転ができないおそれのある状態)で車両を運転する行為。

酒気帯び運転

3年以下の懲役、又は50万円以下の罰金

0.25mg以上
行政処分 25点 **取消し欠格期間 2年!**

「酒気帯び(0.25mg以上)」とは、吸気1リットル中のアルコール濃度が0.25mg以上をいう。

0.25mg未満
行政処分 13点
免許停止90日

酒気帯び(0.25mg未満)は一発取消しとはならないものの、もし、過去1年以内に2点以上の累積点数があれば…
2点(累積点数)+13点=15点 **取消し!**

「酒気帯び(0.25mg未満)」とは、吸気1リットル中のアルコール濃度が0.15mg以上0.25mg未満をいう。

■ 運転者にも運転者以外にも厳しい罰が!

車両提供

- 運転者が酒酔い → **5年以下の懲役、又は100万円以下の罰金**
- 運転者が酒気帯び → **3年以下の懲役、又は50万円以下の罰金**

酒類提供・同乗者

- 運転者が酒酔い → **3年以下の懲役、又は50万円以下の罰金**
- 運転者が酒気帯び → **2年以下の懲役、又は30万円以下の罰金**

飲酒検知拒否

3ヶ月以下の懲役、又は50万円以下の罰金

飲酒運転は犯罪です。自転車も飲酒運転の場合『5年以下の懲役又は100万円以下の罰金』となります。道路交通法のルールを守り安全運転して下さい。

この1年間弊社に対して、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で頑張りますので、引き続きご愛顧をよろしくお願いいたします。

