



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)

## 代謝をあげて 健康な身体をつくろう

5月は外でのレジャーやスポーツに最適な季節です。ウォーキングやランニング人口も増加し、健康に対する意識も相変わらずの上昇です。でも、粉塵やスモッグといった汚染物質もいっぱい取り込んでいるのでは…？ 悪いものを溜めこまない身体にするために、気になる代謝機能について考えてみます。



### 1 身体のなかの毒素とデトックスが気になる

粉じんやスモッグだけでなく、脂肪、老廃物、ストレスなど体内には長い年月のあいだに毒素がたまっています。

最近話題になっている「デトックス」とは、日々体にたまっていく毒素を排泄させるという健康法です。「デトックス(Detox)」とは、「体内から毒素や老廃物を取り除く」解毒:detoxificationの短縮形

1日に水を何リットルも飲む、低めの温度の半身浴で汗をたっぷり流す、といった健康法がデトックス効果です。

ここ最近、健康食品やダイエット関連の広告や記事でよく使われるキャッチフレーズとして「体の中からキレイになる」というセリフをよく目にします。花粉症やアレルギー、喘息などの症状が増えて、アレルギーや化学物質など体によくないものを外に出したい、身体の中をきれいにしたいと感じている人が増えてきているからだといえます。

### 2 活性酸素に注意

身体のなかの毒素でも特に注意したいのが「活性酸素」です。酸素そのものは私たちが生きて行くのに欠かせないものですが、体内に入るとちょっとしたきっかけで活性酸素という物質に変身します。活性酸素は老化やがんや生活習慣病につながるといわれている物質です。体内の細胞と結びついて酸化させることで、細胞の正常な働きを失わせてしまいます。

活性酸素は、呼吸をして、食べて、歩き、眠る、ごくごく普通の生活をしていても発生します。つまり生きている限り縁は切れないものです。

### 3 強い身体をつくろう! 健康な生活のリズムを!

活性酸素を退治するためには、日頃から抗酸化作用のある成分を補充する必要があります。

その成分とは、ビタミンACE(エース)、亜鉛、セレンなどのミネラル、ポリフェノールやカテキンなどのファイトケミカルです。

また、有害物質に負けないためには、免疫力を高めることも必要です。腸は免疫のシステムをコントロールする重要な場所。ヨーグルトなどで乳酸菌を摂ることで善玉菌の多い環境をつくり、免疫力を高めます。他にも、質のいい睡眠をとる、朝・昼・晩とバランスよくしっかり食べる、といった健康な生活のリズムを身につけることが大切です。

免疫力の高い健康な体をつくるためには、まず毎日の習慣です。夜早く寝る→朝早く起きられる→朝ごはんをしっかり食べると午前中から脳もからだもしっかり始動する→ランチもきちんと食べる→午後も快調!

小さな習慣かもしれませんが、このような積み重ねが健康なからだへとシフトしていきます。

がんを予防するためにも、基礎代謝を上げて免疫力を高め、強いからだを手に入れましょう。



# 家族みんなで知っておこう

# がんのこと

現在、がんは日本人の二人に一人がかかる病気だといわれています。かつては不治の病といわれたがんですが、検診による早期発見と早期治療でしっかり対応できれば、現在では8割以上が治るほど医療技術が進歩しています。

がんという病気をむやみにおそれるのではなく、まずはがんに対する正しい知識をもつことが大切です。がんにならないためには？がんに対する備えは？家族といっしょに考えてみましょう。

## がんの検査方法

がんを治すには検査によって早期発見することがとても大切です。定期的に検査を受け、がんが小さいうちに見つければ治療も簡単で、より確実に治療ができます。

### ●早期発見のための一次検査

問診やレントゲンなど、一次検査は短時間でできるものが多いので、定期的に受けることができます。少しの手間が早期発見につながり、家族と生活を守ることができる大切な検査です。年に1回は検査を受けるよう家族にもすすめてみましょう。



### ●より細かく調べる 精密検査

もし一次検査で、病気の疑いがあったら、くわしく調べるために精密検査を受けます。

#### X線検査



X線で体内の臓器をフィルムに映して調べる検査。肺がん検査で広く行われる。

#### 超音波



超音波は放射線の心配がなくお腹の中を調べられ、肝臓や腎臓などを観察できる。

#### マンモグラフィー



専用の機械で乳房をはさみ、レントゲン撮影する。乳がんの早期発見に有効。

#### 内視鏡



大腸がん検査では、肛門から内視鏡を入れて映像を見ることで、大腸全体をくわしく調べることができる。

#### MRI検査



磁力と電磁波を利用して全身の内部を画像化し、いろいろな病気を早期発見できる。

#### 細胞検査



内視鏡検査などで、がんの疑いがあった組織を少し取り、顕微鏡で詳しく調べる。

# JP労組組合員専用の「がん保険」

アフラックの最新のがん保険「新 生きるためのがん保険Days・JP労組プラン」はJP労組組合員の皆様向けのがん保険です。

新 生きるための  
がん保険 Days

## 幅広いがん治療に対応できるアフラックの最新のがん保険

JP労組プラン 3つのコースをご用意しております		手頃な保険料で備えたい方に		安心のおすすめ保障		充実の保障で備えたい方に	
保険期間・終身(抗がん剤治療特約、がん先進医療特約は10年)		バリューコース 入院給付金日額5,000円		基本コース 入院給付金日額5,000円		充実コース 入院給付金日額10,000円	
		それぞれ1回限り		それぞれ1回限り		それぞれ1回限り	
基本保障 治療に専念するための	診断 初めて「がん」「上皮内新生物」と診断確定されたとき <b>一時金として</b>	がん	50万円	がんの場合 上皮内新生物の場合	100万円	がんの場合 上皮内新生物の場合	100万円
	入院 「がん」「上皮内新生物」の治療目的で入院したとき <b>1日目から日数無制限</b>	上皮内新生物	5,000円	がんの場合 上皮内新生物の場合	5,000円	がんの場合 上皮内新生物の場合	10,000円
	通院 「がん」「上皮内新生物」の治療目的で所定の通院をしたとき <b>①三大治療のための通院は日数無制限 ②通院後365日以内の通院なら日数無制限</b>		5,000円	がんの場合 上皮内新生物の場合	5,000円	がんの場合 上皮内新生物の場合	10,000円
プラス保障 三大治療に備えるための	手術 「がん」「上皮内新生物」の治療目的で所定の手術を受けたとき <b>一連の手術については14日間に1回回数無制限</b>	手術治療	10万円	がんの場合 上皮内新生物の場合	10万円	がんの場合 上皮内新生物の場合	10万円
	放射線 「がん」「上皮内新生物」の治療目的で所定の放射線治療を受けたとき <b>60日に1回回数無制限</b>	放射線治療	10万円	がんの場合 上皮内新生物の場合	10万円	がんの場合 上皮内新生物の場合	10万円
	抗がん剤 「がん」の治療目的で所定の抗がん剤治療を受けたとき <b>入院しなくても</b>	抗がん剤治療	保障はありません	治療を受けた月ごと <b>5万円</b> (給付倍率2倍) 乳がん・前立腺がんのホルモン療法の場合 <b>2.5万円</b> (給付倍率1倍)	更新後の保険期間を含め通算 <b>300万円まで</b>		
先進医療 「がん」の診断や治療で所定の先進医療を受けたとき	がん先進医療給付金	がん先進医療給付金	1回につき 先進医療にかかる技術料のうち自己負担した金額と同額 更新後の保険期間を含め通算 <b>2,000万円まで</b>	がん先進医療給付金 <b>15万円</b>	(1年間に1回を限度) 左記「がん先進医療給付金」が支払われる先進医療を受けたとき		
再発・転移時などの保障	診断複数回 診断給付金(または前回の特約診断給付金)のお支払いから2年以上経過後に「がん」と診断確定されている、その治療目的で入院しているとき ※上皮内新生物の場合も同様です。	特約診断給付金	2年に1回を限度に回数無制限 1回につきがん 20万円 1回につき上皮内新生物 2万円	2年に1回を限度に回数無制限 1回につきがん 50万円 1回につき上皮内新生物 5万円	2年に1回を限度に回数無制限 1回につきがん 50万円 1回につき上皮内新生物 5万円		

生涯保障

10年満期(自動更新)

【月払保険料】保険料はJP労組の団体取扱により割引の適用された割安な保険料です。

契約時年齢	バリューコース 入院給付金日額5,000円		基本コース 入院給付金日額5,000円		充実コース 入院給付金日額10,000円	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20歳	1,052円	1,057円	1,592円	1,662円	1,992円	2,067円
30歳	1,458円	1,413円	2,227円	2,307円	2,782円	2,857円
40歳	2,102円	1,852円	3,292円	3,292円	4,102円	4,027円
50歳	3,161円	2,281円	5,202円	4,222円	6,432円	5,132円
60歳	4,712円	2,818円	8,362円	5,212円	10,207円	6,322円

組合員がご契約者なら二親等以内のご家族も団体料率適用



・団体取扱・保険料払込期間:終身(抗がん剤治療特約・がん先進医療特約は10年更新) 定額タイプ、解約払戻金なしタイプ 2017年3月現在  
 ・(抗がん剤治療特約)(がん先進医療特約)の更新後の保険料は更新時の年齢・保険料率によって決まります。  
 ・保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。 ※詳しくは「契約概要」等をご覧ください。

がんを経験された方のためのがん保険「生きるためのがん保険寄りそうDays」もございます。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせは ■募集代理店 JP労組保険代理店 (株)郵愛 営業時間:9時~18時 休業日:土曜・日曜・祝日 電話:0120-025-915(通話無料)

■引受保険会社 アフラック 東京第二法人営業部 〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル 電話:03-6385-9829 AF006-2017-0123 3月2日(190302)

2017年5月上旬に、がん保険未契約者の組合員のみなさまに「新 生きるためのがん保険DaysJP労組プラン」DMをご案内いたします。最新のがん治療にも対応できるJP労組オリジナルのがん保険で、JP労組の団体取扱による割安な保険料です。この機会に、大切なご家族とご自身へのお守りとしてご検討ください。

ご存じですか？

# 自動運転中の事故に対する自動車保険の補償について

自動運転技術は、日々、世界的に研究・開発が進んでおり「レベル2」までが市場化されています。自動運転技術の導入によって、事故の削減、交通渋滞の緩和、環境負荷の軽減、高齢者等の移手段の確保などさまざまな社会的効果が期待されています。

自動走行システムの実現期待時期

## 自動運転のレベル

- レベル1** 加速・操舵・制動のいずれかの操作をシステムが行う。
- レベル2** 加速・操舵・制動のうち複数の操作をシステムが行う。
- レベル3** 加速・操舵・制動を全てシステムが行い、システムが要請したときはドライバーが対応する。
- レベル4** 加速・操舵・制動をすべてシステムが行い、ドライバーが全く関与しない。(無人運転を含む)

			2025年目途
完全自動走行システム	レベル4	加速・操舵・制動全てをドライバー以外が行い、ドライバーが全く関与しない状態	実用化
準自動走行システム	レベル3	加速・操舵・制動全てをシステムが行う状態。但し、システムが要請した時はドライバーが対応する。	2020年目途
	レベル2	加速・操舵・制動のうち複数の操作を同時にシステムが行う状態	2020年まで
安全運転支援システム	レベル1		
運転支援なし			

自動運転レベルは道路環境に応じて変化

静的情報(道路や建物、車線情報等)  
動的情報(周辺車両、信号情報や歩行者情報等)  
管制

いずれのレベルにおいても、ドライバーはいつでもシステムの制御に介入することができることが前提。準自動走行システム(レベル3)及び完全自動走行システム(レベル4)については、民間企業による市場化が可能となるよう、政府が目指すべき努力目標の時期として設定。

出典:2016年6月 内閣府「SIP(戦略的イノベーション創造プログラム)自動走行システム研究開発計画」

## 自動運転と損害賠償責任の考え方

現在は「レベル2」までが市場化されています。(国産車では2016年8月発売の日産セレナ)レベル2においては、システムによる運転が実現されていますが、ドライバー自身が運転することを前提としているため、自動運転中であってもドライバーは常に運転責任が生じます。

⇒**現行の自動車保険で、レベル1、2ともに対人・対物賠償事故の対象となります。**

将来的には、従来と異なる責任関係が生じる可能性があります。

# JP労組 賠償責任保険制度 ただ今募集中です

★ただ今一斉募集中！この機会に是非ご加入ください！ ■ 株式会社 郵愛 ■

**団体割引 30% 適用** **JP 労組golfer保険**

golfer保険へのご加入をおすすめします！  
4,540 円のコースからご用意しています！

- 1 賠償責任補償**  
●golfer中での偶然な事故により他人にケガをさせた。
- 2 傷害補償**  
●golfer場や練習場で、ご自身がケガをされた。
- 3 用品補償**  
●golfer場でプレー中に過ぎてgolferクラブを折ってしまった。
- 4 ホールインワン・アルバトロス費用補償**  
●ホールインワン・アルバトロスを達成し、友人や知人を招いて祝賀会を開催した。

保険期間：平成 29 年 7 月 1 日午後 4 時～平成 30 年 7 月 1 日午後 4 時まで 1 年間  
申込締切日：平成 29 年 5 月 26 日(金)

※なお、締切日以降も中途加入を受け付けております！

(中途加入のお手続きについては取扱代理店までお問い合わせください)

保険料引落日：平成 29 年 9 月 22 日(金)

※保険料は 9 月 22 日に、損害保険料としてご指定のゆうちょ銀行口座より引落しとなります。

**JP 労組個人賠償責任保険** **団体割引 30% 適用**

個人賠償責任保険へのご加入もおすすめします！

こんな時に支払われます！



支払限度額	1 億円 (免責金額はありません。)
年間保険料	1,400 円

●自転車関連事故はおおよそ5分20秒に1件の割合で発生しています。

平成27年の自転車関連事故件数：98,700件

■自転車での加害事故によって高額賠償となった事例

賠償額	事故の概要
約 9,521 万円	男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。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)

出典：警察庁「平成27年の交通事故の発生状況」、日本損害保険協会「知っていますか？自転車の事故～安全な乗り方と事故への備え」  
○このチラシは保険の特徴を説明したものです。詳細はパンフレットをご覧ください。

ご不明点のお問い合わせ・資料請求は下記までお電話ください。

<取扱代理店>株式会社郵愛 総合・医療サービス課  
〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
TEL: 0120-025-375(無料) FAX: 0120-779-783(無料)  
<引受保険会社>三井住友海上火災保険株式会社

B16-102929 2018年7月1日