



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)

唇などの荒れがサインです。 風邪かなと思ったら体を温めましょう！

「風邪は万病の元」。なかなか治らない冬の風邪は大変やっかいで、完治せずぶり返します。風邪気味の段階で治さず、ぐずぐずと長引かせると他の病気も誘発します。唇の荒れや口の周りのかさかさした乾燥は風邪気味のサインです。

1 体を温めることは大事なことで、体温を上げることによって免疫力は高まります。その理由の一つは血液の流れが良くなること。もう一つは酵素の活性化が高まることです。

血流が良くなると、免疫機能を持った白血球の動きが活発になります。そして体に存在している酵素が活性化するのは、体温が36.5～37度の時です。

風邪を引かないためには、白血球が活発になるようにしなければなりません。白血球の動きを活発にし、能力を高め精度を上げることで酵素も活性化します。

体温が1度下がると白血球の動きは3割低下し、免疫に関わる腸の働きも低下します。反対に体温が1度上がると免疫力は5倍～6倍もアップし、細菌やウイルスに強い体になり、病気にかかりにくい体になります。

2 特に野外で仕事に従事すると、外気に触れ続けることで顔の表面が荒れやすくなります。

口や口の周囲は大変敏感なので、違和感を感じたら、「風邪気味のサイン」です。お風呂にゆっくりつかり、しっかり体を温めるようにしましょう。そして顔が少しほてるくらいに温まったら、湯冷めしないように温かい格好で充分な睡眠を取ります。

3 とにかく体調がすぐれない時は、お風呂やカイロ、湯たんぽ、厚着など、あらゆる方法で体を温めることが大切です。

マスクやマフラーで鼻や口を覆うことで、寒さや乾燥を防ぐことができ、風邪の予防にもなります。寒さはこれからが本番です。しっかりした対策で師走を乗り切りましょう！

❄️ 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 2017年12月28日(木) 9時～18時
年初受付開始 2018年 1月 4日(木) 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 2017年12月30日(土) 9時～17時
年初受付開始 2018年 1月 4日(木) 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 2017年12月30日(土) 9時～17時
年初受付開始 2018年 1月 4日(木) 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/>

12月は死亡事故が最も多い月です!

過去10年の平均では、1日に13.5人が亡くなっています!

年の瀬は死亡事故が最も多く、12月は全国で1日あたり平均13.5人が亡くなっているという警察庁の集計が出ています。原因は、師走の忙しさがドライバーの心を駆り立てると考えられます。

無事故運転者の多くは、①長期間交通ルールを順守し交通違反が無い②ドライバーとしての技術を向上する努力をしている③無事故が運転者とその家庭を守るとの心構えを持っている④最新の交通事故の傾向を知識として習得し運転に生かしている…など、日ごろから安全運転への高い意識をもって運転しているといえます。

近年、交通事故を引き起こす原因として、次のようなことが分析されています。

1 自動車事故の多くは、ヒューマンエラー(人為的なミス・失敗)と安全運転義務違反

ヒューマンエラーには大きく分けると、認知ミス、判断ミス、操作ミスの3段階があります。原因としては無知や経験不足・不注意・パニック・錯覚・年齢による機能の低下・疲労・意識の低下などが挙げられます。

自動車事故の多くは、「安全運転5則違反」「交通マナー違反」などの安全運転義務違反が原因と考えられています。

■安全運転5則違反

- ・安全速度を守らない
- ・カーブの手前でスピードを落とさない
- ・一時停止で歩行者の安全を守らない
- ・交差点で安全を確かめない
- ・飲酒して運転する

■主な交通マナー違反

- ・横断歩道で歩行者が渡るようとしているのに一時停止しない
- ・方向指示器(ウインカー)を出さずに車線変更や右左折する
- ・前方の信号機が「青」に変わる前に発進する
- ・運転中に携帯電話(スマホ含む)を使用している
- ・無理な割り込みをする



2 今、最も危険視されている注意欠如・多動症(ADHD)と呼ばれる症状

最近注視されているADHDの症状とは、①集中力が持続できない②じっとしてられない③思いつきだけで行動してしまう④計画性がない⑤落ち着きがないなどです。

ADHDの症状がある人が自動車を運転すると①集中力がないので信号や標識を見落としやすい②じっとしてられないので渋滞などでイライラして運転が荒くなる③計画性がないので、思いつきの無理な追い越しや割り込みをしやすいなど、交通事故を起こしやすい傾向がありますので注意しましょう。

3 運転者の心構えは、心身状態を良好に保つこと

交通事故の原因となりえる自分自身の性格、性質、気質、既往症など、自分の人格上の悪い点を理解し、直そうと心がけることで交通事故を減らすことができます。安全運転を継続するためには、心身を良好に保つ心構えを持つことが大切です。交通事故を何度も起こす人と全く起こさない人の差は心構えの違いともいえます。

特に師走は心が焦り、平常心を失うことが多くなります。無事故運転は日々の積み重ね、あなたの努力の結果なのです。





忘年会・新年会シーズン到来 「飲んだら、乗るな!」「乗るなら、飲むな!」を実践しましょう

酒気を帯びて運転してはいけないこと(道路交通法第65条第1項)は、皆さんご存知のとおりです。

飲酒運転に対する厳しいまなざしやモラルの向上、各業界団体の飲酒運転撲滅キャンペーン、および刑法・道路交通法の改正と厳罰化などによって、飲酒運転事故の件数は年々減少しています。しかしその数が『ゼロ』にならないというのが現実です。

忘年会、新年会シーズンを迎えてお酒を飲む機会が増えるこの時期に、今一度、一人ひとりが飲酒運転は絶対しないという決意を新たにしましょう。

●血中にアルコールが残っていると、運転に影響が出ます

本人は酔いがさめたと思って、血中にアルコールが残っている状態にあると、多少なりとも脳は麻痺しており、脳からの命令を伝える神経の働きが抑えられているので、運転に必要な各機能の働きが鈍くなっています。普段は速度を落としてハンドルを適切に切るカーブでも「危ない」と気付くのが一瞬遅れて、慌ててハンドルをきりすぎたりと運転すること自体が危険な状態です。飲酒量にかかわらず、血中のアルコールは運転に影響を与えます。

前もって、お酒を飲むことがわかっていたら、車で行かないことが原則です。やむを得ず、車で行かなければならない場合は、運転代行業者に依頼する、グループの場合、あらかじめ帰路の運転者を決めておき、その人はお酒を飲まない(飲ませない)ようにするなど、お互いに飲酒運転をしない(させない)配慮が必要です。



飲酒運転には厳しい処分が!

酒酔い運転

無条件で……

35点 欠格期間3年
免許取消し

酒気帯び運転

呼気中アルコール濃度
0.25mg/ℓ以上

25点 欠格期間2年
免許取消し

呼気中アルコール濃度
0.15mg/ℓ以上 0.25mg/ℓ未満

13点
免許停止 90日

欠格期間の上限は10年!

酒酔い運転をした場合 **3年**
~~死亡事故を起こした場合~~ **7年**
~~ひき逃げをした場合~~ **10年**

運転者にも運転者以外にも厳しい罰が!

運転者

酒酔い運転

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

酒気帯び運転

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

車両の提供者

酒酔い運転

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

酒気帯び運転

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

酒類の提供者・車両の同乗者

酒酔い運転

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

酒気帯び運転

2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

新年の幸せを願って 年越しそば

今年も一年おつかれさまでした

今年も残すところ、あと1ヶ月ほどとなりました。1年の終わり、大晦日の風物詩といえば紅白歌合戦・除夜の鐘・そして年越しそばではないでしょうか。年越しそばの起源や由来、食べ方など、トリビアをご紹介します。

1 細く長く長寿であるよう願う年越しそば

年を締め括るにあたり、そばのように細く長く長寿であるよう願って年越しそばを食べます。この風習は江戸時代の町人の間から始まったもので、月末にそばを食べる「晦日(みそか)そば」という風習が今では大晦日だけ残り、年越しそばとして定着したといわれています。

2 ねぎを入れることで美味しさと栄養も増加

大晦日に家族そろって食卓を囲み、迎える新年を祝い、家族の健康を祈りそばを食します。

年越しそばは、地方の風習によって様々な呼称があります。

- 1 寿命そば…そばのようにみんなが長く生きられるように願いながら食します。
- 2 運氣そば…新年からみんなの運氣が上がるように願って食します。
- 3 福そば…金銀細工師が残った団子で作るので、そばで金を集める縁起物として食します。
- 4 縁切りそば…そばは切れやすいところから、1年の労苦が忘れられるようにと食します。

そばに付き物のネギは「ねぎ」といって「祈る」「労う」という意味がありますので、一緒に入れて食べると運氣が上るとされています。ねぎを入れることで美味しさと栄養も増加します。

3 職人のこだわり、伝承された製法やそばの種類

そばには、更科、田舎、藪、十割、二八など多数ありますが、いずれも地域の文化が色濃く反映されています。更科そば…そばの実の芯に近い白い粉を使用したそば。

田舎そば…そばの実をすべて引いたもので太めで黒っぽい色のそば。

藪そば…緑色の甘皮部分を挽き込み緑がかったそば。

十割そば…そば粉だけで打つそば。

二八そば…そば粉が八割つなぎで小麦粉を二割含んだそば。

4 そばアレルギーには充分配慮が必要!

そばは「食品表示基準」において特定な材料として定められています。そのため表示することが義務付けられている7品目に入っています。

そばアレルギーは、そばに含まれるタンパク質が原因で起こります。

症状としては、じんましん、口周りの腫れ、のどのかゆみ、喘息、呼吸困難、吐き気などがありますが、最も危険とされているアナフィラキシーショック症状になる危険性もあり、最悪の場合死に至るほどの危険な食物アレルギーです。

そばアレルギーは子供に多く、ある日突然そばアレルギーになることがあります。アレルギー体質の方、ゴム(ラテックス)アレルギーの方はとくに注意が必要です。



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で頑張りますので、引き続きご愛顧
をよろしく願っています。

