



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)

株式会社郵愛第39回定時株主総会報告

【部長】
業務部長

岡本康二郎

【監査役】
監査役
監査役
監査役

福田 千秋 (新任)
山元 崇 (新任)
三村 寿宏

【取締役】
代表取締役
専務取締役
常務取締役
常務取締役
取締役 (非常勤)
取締役 (非常勤)
取締役 (非常勤)

窪田 義明
定光 克之
富塚 由三
長塚 義治
宮越 信利 (新任)
高田 博彰 (新任)

株式会社 郵愛 役員等体制

開催日 2019年8月29日 (木曜日)
開催場所 オールラム (東京都台東区東上野)

経営・事業報告

(株)郵愛の第39期営業推進は、損保・生保とも依然厳しい環境下での取り組みとなりましたが、JP労組各機関の積極的な取り組みに支えられ、一定の成果を収めることができました。

1. 収支状況

売上高は1,409,716,220円に対前期比102.5%の増、販売費及び一般管理費等の費用については、1,026,829,315円に対前期比105.1%と前期より若干増加、営業利益は382,886,905円となりました。

2. 業績・営業推進状況

ア 自動車保険の推進状況

期	自動車保険	
	契約台数	増減比較
第38期	42,314	+1,616
第39期	43,221	+907

イ がん保険の推進状況

期	がん保険			
	契約件数	増減比較	収納件数	増減比較
第38期	53,484	+2,667	27,680	-768
第39期	55,357	+1,873	26,933	-747

ウ 医療共済「マイガード」の推進状況

期	医療共済「マイガード」	
	契約件数	増減比較
第38期	88,847	+1,578
第39期	89,932	+1,085

エ 当期純利益

期	当期純利益
第38期	261,652,958円
第39期	247,369,884円

9月1日は防災の日

～地震の時、家庭内の家具は大丈夫ですか？～

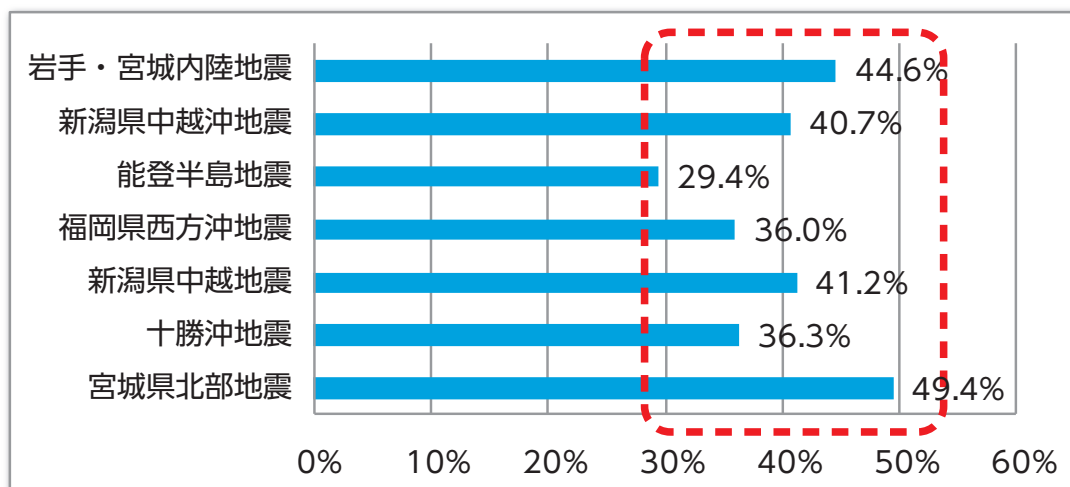


今年に入ってから日本各地で地震が観測されています。近年発生した地震でケガをした原因を調べると下記の通り約30%～50%の人が家具類の転倒・落下によるものでした。

家具類の転倒・落下・移動で多くの人が負傷しています

●家具類の転倒・落下・移動による被害

○近年発生した地震における家具類の転倒・落下・移動が原因のけが人の割合



出典：東京消防庁「家具類の転倒・落下・移動防止対策」

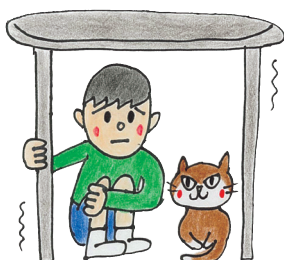
地震の際、家具類の落下や転倒などで負傷しない対策

1 転倒防止

食器棚・タンスなどの大型家具は大きな地震発生時には転倒する危険があります。その際、大型家具の下敷きになり命を落とす事もありますので、大型家具は金具やベルトで壁に固定して転倒しない様に防止策を事前に実施しておくことが重要です。

特に寝室にあるタンス等は就寝時の地震発生の際は最も危険ですので、注意が必要です。

また、転倒した大型家具は外への避難路をふさいでしまう事もあります。一度倒れた家具は容易には動かせませんから、「避難路の確保」の視点で家の中の大型家具の配置を見直しましょう。



2 落下防止

タンスや本棚の上に重い荷物を置いていませんか？寝ている間に地震が発生した時は高所においてあった荷物が落下して大けがをする事が予見されます。普段の生活から整理整頓を心掛けて、高い所には重い物を載せない様にしましょう。

また、本棚等が転倒しなくても中の収容物が凶器となり本棚から飛び出してくる事もあります。寝ている場所の近くに本棚等がある場合は、市販の扉開放防止器具等の取り付けをお勧めします。

多くの家庭で冷蔵庫や食器棚の上に置かれている電子レンジ等の重たい家電製品も足元に落下した場合は大けがになります。地震警報が発令した際や、大きな揺れを感じた時は自分の周囲を素早く見渡し、落下物から身を守りましょう。

残暑による夏バテを乗り切ろう

暦の上では9月に入り、朝夕に時々涼風が吹き、ひぐらしといった虫の鳴き声や、赤く熟したホウズキの実など草木の種類も少しずつ変わり始め、秋を感じ始める時期です。それでも日中はまだ暑い日が続くため、「疲れが取れない」、「食欲がない」と感じる方は多いと思います。夏バテは真夏の症状と思われるかもしれませんが、実際には8月終わってから9月にかけての残暑にかかる人が多いといわれています。秋に備えて日頃の生活習慣を見直しましょう。

1 自律神経機能低下による、夏バテにご用心

これからの季節は温度調節が難しい時期です。日中はとても暑いにもかかわらず、朝晩は涼しくなるため、温度差によって身体が熱くなったり冷えたりと、体温調節が盛んになります。これにより自律神経機能が低下し、冷房がとても寒く感じたり、内臓機能が落ちることで消化機能が低下して食欲がなくなったりし、その結果、夏バテや風邪を引きやすくなるので注意が必要です。

2 軽い運動と食事の工夫で夏バテ防止

この時期は運動をして、汗をしっかりとかくことが大切です。特に、朝晩の涼しい時間に1日30分程度の散歩を行い、体力強化を図ります。単に歩くだけでなく、15分以上の継続的な歩行で、軽く息が弾むくらいの強度で行います。息が弾む程度の運動強度は、有酸素運動のレベルであり、脂肪の燃焼を促進してくれます。(4ページ「ウォーキング+α」の記事も参考にしてください。)

また、食事を工夫することで内臓の元気を取り戻すことができます。この時期は暑さのために、そうめんなどのさっぱりとした麺類や果物、スポーツ飲料などの糖分の高い物を多く取りがちです。これらは満腹感がありますが、消化が悪いうえに内臓を冷やすので内臓機能低下の原因となります。

なお、汗をかくと肌の生まれ変わりが早くなるため、この時期はシミの改善にも効果的です。



夏バテ予防に根菜類や季節の果物を食べよう

カボチャやニンジン、サツマイモなどの根菜類は内臓を温めてくれます。

冷房で身体が冷えている場合には桃、身体が熱い場合には梨と、季節の果物も取り入れます。桃は甘く酸味があり、温性の食べ物で、梨は甘く寒性があり、清熱解毒作用と消炎作用があります。



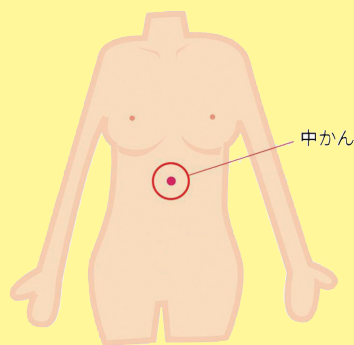
シジミで疲労回復

季節として旬を迎えるシジミは栄養価が高く、肝臓の機能を高めてくれ、疲労回復に優れています。また、利尿作用があり、体内の毒素を排出し、むくみなどを解消してくれる作用があります。

残暑を乗り切る、お勧めのツボ

おすすめのツボとして「中かん」があります。中かんはおへそとみぞおちの中間に位置し、内臓機能を高めてくれるツボで、おへそから指4本上の場所が目印です。内臓機能が低下していると、この部分が冷えているので、温かい手を当てると気持ちよく感じます。

もし中かん付近に手のひらを当て、手のひらが温かく感じる場合は内臓機能が低下しているかもしれません。食欲がなかったり、胃の調子が悪い場合は、中かんを気持ちよい程度に押したり、お灸やカイロを利用するなどして温めるようにします。



早めの生活習慣改善をめざすには、 「ウォーキング+α」がベスト!

自分の体力、目的に合った
運動を選ぶことが大切!

栄養のバランスを考えて食べていても、運動をしなければ筋肉は衰えていきます。そして、運動をしていても食事に気を使わずに食べていると脂肪は溜まっていきます。

生活習慣の改善は、食事と運動のどちらかだけでは不十分で、両面からアプローチしてこそ健康な身体と若さが保てます。

1

バランスよく行いたい3つの運動…
有酸素運動は脂肪燃焼に効果的です!

①有酸素運動…ウォーキングなど酸素を取り込みながら、長く続ける運動です。

体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環器系の機能の向上が期待できます。また、高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化の予防・改善につながります。

②ストレッチ…筋肉をゆっくり伸ばし、筋肉の柔軟性を高める運動です。

注意点としては、呼吸をとめない、反動をつけない、無理をしないことです。

時間をかけてゆっくりと弛緩させることが大切です。

③筋トレ…力を入れて筋肉を動かし、筋肉を強化していく運動です。

筋肉量を増やすと基礎代謝が上がるため、筋トレを行うと自然と太りにくい体になります。また、血行を促進する効果が得られ、コリやむくみ、冷え性が改善されます。

2

有酸素運動で脂肪燃焼&体力アップ…
大きな効果が期待できます!

ポイントは、自分の体力に合った運動を選ぶことです。

①ウォーキングを1日30分以上定期的に行うことで、体脂肪が燃焼しやすくなります。

②ウォーキング&ジョギングの高負荷ウォーキングで効果はより高まります。

③坂道や階段といったスロープ(傾斜地)を利用し、短時間で運動効果を高める方法もあります。

自分の体力や気力に応じて、運動方法を選ぶことで毎日の運動習慣を身につけましょう。

「ウォーキング+α」は手軽に始めて、いつでもできる運動で、早目の効果に期待大!

お風呂、シャワーで体臭予防

汗は臭いもの、というイメージがあるかもしれませんが、じつは出たばかりの汗は無臭です。

汗をかいたときに発生するあの嫌なにおいは、汗そのものではなく、汗や皮膚の汚れをエサにした細菌が作り出したニオイ物質のせいなのです。気になる体臭の予防にはまだまだ暑いからといってシャワーだけで済ませず、湯船に入ることが体臭予防となります。

1

湯船に入らずシャワーだけで済ませていると、体臭は落ちにくいといわれています。シャワーだけでと身体が温まらず、汗をかくことができません。湯船に入ることによって汗と一緒に体の汚れや雑菌が体内から排出されるので、体臭対策にとっても大切です。また、朝もシャワーをすると、より効果的です。

2

ナイロンなどの固めのタオルで体をゴシゴシ洗うと、体の汚れが取れて体臭も消えるような気がします。しかしゴシゴシ洗いは皮膚に傷をつけてしまう上に、皮膚の乾燥を促すことにつながります。乾燥した肌は潤いを取り戻すために、臭いの成分である皮脂を多く分泌するようになります。身体を洗う時は、石けんをよく泡立てたたっぷりの泡と、柔らかいタオルを利用してください。素手で洗うのもおすすめです。

3

シャンプーでは頭頂部をゴシゴシするよりも、実は念入りに洗わないといけないのは「後頭部から首にかけての場所」です。後頭部は蒸れやすく臭くなるので、念入りに指の腹で優しく揉み洗いするようにします。もちろんシャンプーなどはしっかり洗い流しましょう。

4

朝シャワーはただ浴びるだけでも十分です。寝汗はもちろんですが皮脂が多く分泌される「額」「背中の真中」「胸の間」「わきの下」「足の裏」の5ヶ所を意識的に洗い流すとなおよいでしょう。シャワーの後にはしっかり水分を拭き取ることも大切です。

