



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)

## エコドライブで事故防止と燃費向上を!!

エコドライブとは環境に配慮した自動車運転の総称です。エコドライブは地球温暖化や大気汚染の改善策として環境省等が積極的に推奨していますが、事故防止の安全面や省エネ効果等の経済面でも有効な運転方法です。エコドライブを心掛けて地球とお財布にやさしい快適なカーライフを実現しましょう。



### その1 発進は「ふんわりアクセル」

「ふんわりアクセル」とは発進5秒後の速度が20キロ程度の、スロースタートの事です。ゆっくり発進・加速する事で、周りの状況をしっかり確認でき、ゆとりある運転が可能となります。「ふんわりアクセル」を実践する事で、個人差はありますが約10%の燃費が改善できると言われています。

### その2 減速時は早めのアクセルオフ

走行中の車はアクセルを離しても、しばらくは慣性で進みます。この特性を理解して運転する事で燃費の向上が可能となります。

信号が変わる等、前方で停止する事がわかった時は早めのアクセルオフを心掛けましょう。初期動作を早くする事は急ブレーキ回避にもなり、追突されるリスクも軽減されます。

### その3 加減速の少ない運転

走行中は一定の速度で走行する事を心掛けましょう。不必要な加減速は燃費の悪化に直結します。交通状況に応じた加減速の少ない運転を行いましょう。加減速を控える事で前後の流れもスムーズになり、快適な運転が可能となります。流れにのった運転は「あおり運転」防止効果も期待できます。

### その4 車間距離に余裕を持つ

急いでいる時でも、前の車との車間距離を詰めすぎない様にしましょう。車間距離に余裕のない運転は、追突事故や燃費悪化につながります。適切な車間距離を保つことはストレスの少ない運転が可能となり、事故防止にもなります。また、適切な車間距離を取る事は「あおり運転」予防にもなります。

### その5 タイヤの空気圧をこまめに確認

運転前にタイヤの空気圧を確認し、適正に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう。特に高速道路を走行する時は必ず空気圧のチェックをしましょう。運転前のタイヤの空気圧確認は燃費向上には必須です。運転前にタイヤの状況を確認する事で、走行時のタイヤの異常による事故発生も防止できます。



# 医療共済「マイガード」2020年4月1日始期 新規・契約型変更募集締切間近!!

役員勉強会  
資料

加入申込書到着締切は2月10日(月)必着 ※新規加入は随時受付します。

## ご存知 ですか?



### 「病気・ケガ」の入院・手術補償が充実!

日帰り入院から補償します。しかも1回の入院につき180日限度、通算限度日数は無制限。対象となる手術は「公的医療保険制度の給付対象である手術全般<sup>(※)</sup>(約1,000種類)」です。

(※)手術の種類によっては回数の制限があったり、傷の処置、切開術(皮膚、鼓膜)、抜歯等お支払いの対象とならない場合があります。

さらに

## マイガードならではの特徴

1

幅広い補償が  
40%割引の割安な  
掛金で加入できます!

30歳の方の場合

10,000円型 **2,950円/月**

**40%割引<sup>(※)</sup>**

10,000円型 **1,790円/月**

(※)団体割引20%・損害率による割引25%を適用。

2

組合員ご本人だけでなく、  
配偶者・お子様・ご両親・  
同居のお孫様も  
加入できます!

- 新規加入年齢：満1歳～満74歳まで
- 更新加入年齢：満84歳まで

3

万が一お亡くなりにな  
った時にご親族が  
負担するお葬式代を  
お支払いします!

病気・ケガで死亡し、親族が葬祭費用を負担した場合、葬祭費用保険金額を限度に、実際に負担した費用をお支払いします。

●お亡くなりになった場合、葬祭費用保険金額を限度に親族が負担された葬祭費用の実費をお支払いしますので、実際に要した葬祭費用の領収書等が必要です。

4

「がん」での入院・手術は、  
上乘せ補償!<sup>(※1)</sup>

10,000円型の場合、入院保険金は1日につき20,000円、手術保険金は最大80万円<sup>(※2)</sup>となります。

(※1)入院の日数や手術の内容・種類によっては、上乘せとならない場合があります。

(※2)手術倍率40倍の手術の場合、手術の内容・種類によっては回数の制限があったり、お支払いの対象とならない場合があります。

## さらに加入しやすく! 申込印の押印が不要となりました!



新規加入・契約型変更(増額・減額)時、申込書に**自署**いただくことにより、**申込印の押印が不要**となりました!

〈ご確認〉

- ①時給制・パートアルバイトの方は自動払込で掛金をいただくため、新規加入時にゆうちょ銀行お届け印の押印が必要となります。
- ②新規加入される場合または、更新時に増額の型変更される場合は、健康状態の告知をしていただきます。

## 医療共済「マイガード」2020年4月制度改定実施

変更点  
1

**現職者の方の掛金払込方法が「給与控除」(24控除)に変わります!**

これまで掛金はゆうちょ口座から自動払込でいただいておりますが、2020年4月分掛金(郵政関係会社の方は3/24控除、輸送関係会社の方は3/25控除)より、原則「給与控除」(24控除)でいただきます。

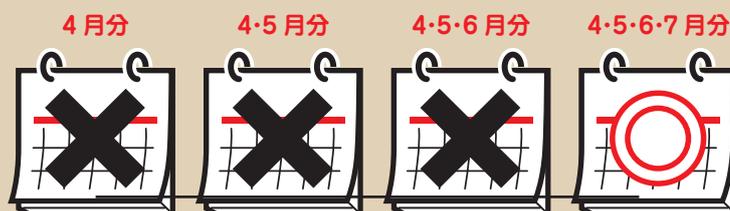
※「給与控除」(24控除)のできない方(時給制・パートアルバイトの方等)は今まで通り自動払込で変更ございません。

変更点  
2

**掛金の払込猶予期間が2か月から3か月に延長されます!**

残高不足・口座登録エラー等の理由により掛金未納となった場合について、3か月後まで併徴期間が延長されます。

2020年4月1日更新以降の場合



6月に4か月分  
併徴で継続OK



# 風邪をひかない(予防・治療)



## 1 「風邪」という病名はありません

鼻づまりや鼻水、くしゃみ、喉の痛み、咳、発熱、頭や関節の痛みなど、鼻や喉といった呼吸器でおきる急性の炎症の総称が「風邪」です。

一般的に普段「風邪」と呼ぶ疾患は「風邪症候群」というもので、自然治癒傾向があるウイルス性の上気道炎じょうきどうえんをまとめて呼んでいます(上気道:鼻から喉までの呼吸器)。

ウイルス性の上気道炎は抗菌薬などを使うことなく本来自然に治癒する疾患です。

そのため自然に治らない場合は風邪ではないということになります。風邪と同じような上気道炎の症状をきたす疾患には、麻疹はしかや伝染性単核症など多くの疾患があり、初期症状は風邪と区別がつかませんが、徐々にそれぞれの疾患の特徴が出てきて、診断がつくようになります。

## 2 ひきはじめのサインに注意

風邪はひきはじめのサインが顕著に現れます。くしゃみ・鼻水、喉の痛み・喉のイガイガ、ゾクゾクするといった寒気、頭痛などです。これらの症状が出るということは、風邪の疑いがあるので、早めに対処し、風邪の症状の悪化を最小限に抑える事が重要です。

## 3 風邪を予防するために

外出時にマスクをするのは風邪の予防に役立ちます。ウイルスの侵入を防ぐのは当然ですが、冷たい外気の直接の刺激を避ける、鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぐことによって、ウイルス感染を予防します。

外出から帰ったときにうがいは大切ですが、暖かい飲み物を飲むことも効果があります。飲み物で喉を温めることにより気管を広げ、呼吸を楽にすると咳が治まりやすくなります。痰を伴う咳の場合は、喉を直接湿らせることで痰を体外に排出しやすくなります。おすすめはハチミツ生姜湯です。沸かしたお湯に、おろした生姜とハチミツを入れて作ります。生姜は身体を温めてくれ、冷え性にも効果があります。

## 4 風邪は初期に治してしまうことが肝心

風邪はひきはじめに治してしまうことが大切です。「風邪をひいたかな…」と思ったときの対策は「安静」「保温」「栄養」の3つです。

### (1) 安静

とにかく横になって休むことです。1日休めば治ってしまう風邪を、忙しいからと無理に出勤したり、家事を頑張ったりすると、こじらせたり長引かせるものになります。

### (2) 保温

安静をとるときに保温に気をつけます。部屋を暖かくして、きちんとふとんをかけ、寒くないようにして寝ます。暖房のために部屋の空気が乾燥したり汚れたりしないよう、保温と換気に注意してください。汗をかいたらこまめに下着を換えて、身体を冷やさないようにします。

### (3) 栄養

体力をつけ免疫力を増強するために、栄養補給が大切です。

消化のよい食品を温かくして食べるのがよく、鍋焼うどんや、野菜入り卵ぞうすいはおすすめ料理です。その際は、薬味として身体を温める作用のあるネギや生姜も加えます。

## 5 様子を見て医療機関には受診を

風邪の基本症状の多くは、1週間程度で自然に治ります。それ以上続く場合や、咳がずっと止まらないなど、風邪とは違う症状が見られた場合は、別の感染症にかかっている恐れもあるので、医療機関を受診するようにします。

また、薬局の市販薬の多くには、眠くなる成分が含まれています。運転する予定がある人や、眠くなるのを避けたい人は、病院で相談のうえ薬を処方してもらおうほうがよいでしょう。

