



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)

免疫力を高め身体を守る

いつどこで感染するかわからないコロナウイルス。感染の拡大が危惧されるなか、どうすれば自分の身を守ることができるのか。

感染は、「飛沫感染」と「接触感染」が主な経路とされています。そのため感染を防ぐには、手洗いとうがいが必要ですが、それ以外の対策として体内の免疫力を上げて、感染する確率を下げることも大切です。

一度外出してしまうと、完全にウイルスをシャットアウトすることは不可能に近く、「免疫力」を高めることが重要になります。

免疫力とは

「疫（病気）を免れる力」を免疫力といいます。一度病気にかかったら二度とかわからない、あるいは抵抗ができる生体反応が免疫力です。

私たちの体は、ウイルスや病原菌などの異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ります。

この免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

免疫力に大切な腸

食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸ですが、食べ物には有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものが侵入することを防ぐため、腸には免疫力の60～70%が備わっているといわれています。

免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

軽い運動の習慣を作る

加齢や運動不足によって、体の熱を作る筋肉量が低下すると体温も下がってしまいます。

体温が下がり血行が悪くなると、免疫力が体内に異物を発見しても素早く攻撃できません。

そのためには、テレビを観ながら筋トレをしてみる、20～30分のウォーキングをする等、軽くて良いので継続的に運動する習慣を作ります。

ただし激しい運動は逆に免疫力を低下させてしまうので、注意が必要です。

免疫力を高める食事

腸内環境を整えるために必要なのは、発酵食品と食物繊維です。腸内環境を整えるための食事を毎日取り入れ、1日3食バランス良くしっかり食べましょう。

◇発酵食品

ヨーグルト、チーズ、漬物、納豆、味噌、しょうゆ、意外なところではかつお節や紅茶も発酵食品です。

発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。

◇食物繊維（海藻類）

昆布、ひじき、わかめ、めかぶなどはアルギン酸という植物繊維を多く含んでいるだけでなく、マグネシウムや亜鉛といった多くのミネラルも含んでいます。

睡眠不足で免疫力が低下

免疫力は、睡眠中に維持・強化されています。そのため、睡眠時間が減ったり、細切れにしか眠れなかったりする状態が続くと、身体の免疫力は落ちます。

十分な睡眠時間が取れないと、日中の活動で傷ついた細胞のメンテナンスに支障をきたし、免疫力が低下します。

食生活、運動、睡眠を見直し、自己免疫力の強化で健やかな身体作りを始めましょう。



JP労組「個人賠償責任保険」(新名称:日常生活賠償プラン) 新規募集が始まります!!

日常生活における賠償リスクへの備えは出来ていますか?

2020年7月よりJP労組「個人賠償責任保険制度」は新たに損害率割引を導入する事で保険料をお安く、支払限度額を2億円に倍増した新制度「日常生活賠償プラン」に名称を変えて募集を開始します。

主な制度改定概要と募集要項は以下の通りです。保険料がお安くなり補償内容が拡充したこの機会にぜひご加入をご検討いただき、郵愛の下記連絡先までお電話下さい。

制度改定概要

改定項目	改定内容	
制度名称	改定前 個人賠償責任保険 (賠償責任保険制度のご案内)	改定後 日常生活賠償プラン (団体総合生活補償保険のご案内)
割引率	改定前 割引率30%適用	改定後 割引率44%適用
補償内容	改定前 支払限度額 1億円	改定後 支払限度額 2億円
保険料	改定前 年間保険料 1,400円	改定後 年間保険料 970円

割引率
アップ

限度額
アップ

保険料
ダウン

募集要項

- ・ 保 険 期 間 2020年7月1日午後4時～2021年7月1日午後4時までの1年間
- ・ 申 込 締 切 日 2020年5月22日(金) *締切日以降も中途加入を受付けております。
- ・ 保 険 料 引 落 日 2020年9月24日(木)
*保険料は9月24日にご指定のゆうちょ口座より引き落としとなります。
*中途加入の方には、保険料の払込みについて、別途ご案内します。
- ・ 申 込 方 法 ①郵愛にお電話をお願いします。郵愛より加入申込書を送付させて戴きます。
(連絡先 0120-025-375)
②4月中旬に各地本・支部に「加入希望・資料請求シート」を各50部送付します。
必要事項を記入の上、FAXをお願いします。(FAX 0120-779-783)
郵愛より加入申込書を送付させて戴きます。

1 日常生活における賠償責任リスク

日常生活の中で、不注意で他人の身体を損傷したり、買い物中に陳列している財物を破損させてしまう等の事故やトラブルに、あなたがいつ遭遇するかわかりません。

この場合、民法により相手に対する損害賠償責任が発生する可能性があり、最近では高額な賠償判決が数多く出ています。損害賠償額の支払いは加害者本人や家族全体に大きな経済的ダメージを与える事になります。

2 自転車事故の賠償判例に見る生活上のリスク

歩いている横を自転車が猛スピードで走り去って、ヒヤリとした経験をお持ちの人も多いと思います。自転車を運転中に歩行者に衝突して死傷させた場合、歩行者に対して損害賠償責任が発生する可能性があります。加害者が未成年の場合は、親権者等が損害賠償責任を負う事になります。

自転車事故における高額賠償判決として、11歳の小学生の男児が62歳の歩行中の女性に衝突し、女性が意識不明の状態となり、9,521万円の賠償判決が出されたケースもあります。(神戸地裁・平成25年7月判決)

この様なリスクが現実のものとなった場合、賠償責任保険に加入していないと対処する事は容易ではありません。

「日常生活賠総プラン」に加入する事で、市町村や学校が進めている「自転車保険の義務化」に対応する事ができます。

3 賠償責任保険とは？

このように法律上の損害賠償責任を負担して、経済的に損害が生じたことを補償する保険が賠償責任保険です。この保険の対象となる人は以下の通りです。

- ①被保険者本人 ②被保険者の配偶者 ③被保険者またはその配偶者と同居する親族(6親等以内の血族と3親等以内の姻族) ④被保険者またはその配偶者と別居する未婚の子

このように賠償責任保険は一つの契約で家族全員の賠償責任をカバーする事が可能です。今回募集するJP労組日常生活賠償プランは1年間の保険料が970円で2億円までの支払いを補償する保険です。ご家族の賠償責任保険の加入状況をご確認いただき、まだ加入されていない方はこの機会にぜひ加入をご検討下さい。

JP 労組日常生活賠償プラン (団体総合生活補償保険)

保険料が
お安くなり
ました！

団体割引等 **44%**適用！！
団体割引 30%、損害率による割引 20%適用

日常生活賠償プランへの加入をおすすめします！

- 自転車関連事故はおよそ6分に1件の割合で発生しています。2018年の自転車関連事故件数：85,641件

■ 自転車での加害事故によって高額賠償となった事例

判決額	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において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性に右腕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)
約 9,266 万円	男子高校生が夜間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。(東京地方裁判所、2008年6月5日判決)

出典：警察庁「平成30年中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？ 自転車の事故の実態と備え」

保険期間：2020年7月1日午後4時～2021年7月1日午後4時(1年間)

申込締切日：2020年5月22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代理店・扱者までお問い合わせください)

保険料引落日：2020年9月24日(木)

※保険料は9月24日に、ご指定のゆうちょ銀行口座より引落しとなります。

日常生活の不注意が原因となる事故例

自転車で通行人にぶつかりケガをさせてしまった。

買い物中、通りかかった棚にあった高額商品にかばんが当たり、落としてこわしてしまった。



日常生活賠償 保険金	2億円 (免責金額はありません。)
年払保険料	970円

◎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。

ご不明な点のお問い合わせ・資料請求は下記までお電話ください。

<代理店・扱者>株式会社郵愛総合保険係
〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
営業時間 平日9:00~18:00(土日祝日休)
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

B19-102809 2021年7月1日

十分な睡眠 寝る前のスマホは睡眠に影響あり

寝る直前までスマホをいじったり、パソコンを見たりしていませんか？

パソコンやスマホの画面のように鮮やかで明るい画面を見ることは、交感神経を刺激します。

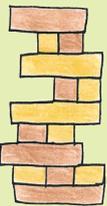
昼間の仕事や緊張しているときに交感神経は優位になり、夜になってリラックスし眠たくなると副交感神経が優位になります。

ところがパソコンやスマホの画面を見ていると、脳が刺激されて交感神経が優位になり、夜はリラックスして眠りに向かうはずが目が冴えてしまい、眠れなくなってしまう。

寝る2時間前にはスマホから離れ、ゆったりとした音楽を聴いたり、マッサージやアロマを楽しんだりリラックスして過ごし、良質な睡眠を手に入れましょう！

2020年郵愛「こどもの日」プレゼント

もうすぐゴールデンウィークですね。5月5日の端午の節句にちなみ、毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンを実施します。今年もたくさんのステキな商品を揃えました。みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。



- A賞 ニンテンドースイッチ ライト 2名様
- B賞 カラフルキッズトイビデオカメラ 3名様
- C賞 ジェンガ 5名様



- **応募方法** ご希望の方はハガキに以下をご記入のうえご応募ください。
①組合員氏名（フリガナ） ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢 ⑥会社名
⑦ご希望の商品名 ⑧「郵愛だより」の感想、記事のリクエスト等がございましたらお願いいたします。
- **応募先** 〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-20-6
株式会社 郵愛 郵愛だより「こどもの日プレゼント」係
- **応募締切** 2020年4月17日（金）当日必着
- **発表** A、B賞に当選の方のみ発表します。
（その他の商品は発送をもってかえさせていただきます）

- **お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。**
また、お申し込みいただきましたみなさまの個人情報は郵愛商品の利用
勧奨にのみ活用させていただきます。

多数のご応募
お待ちしております



※イラストはイメージです。