



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)

この度の令和2年7月豪雨により被害を受けられた組合員およびご家族のみなさまに、謹んでお見舞い申し上げます。

株式会社 郵愛

## 免疫力を整えるために取り入れたい 朝・昼・夜の新しい生活習慣

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言は解除されましたが、依然としてウイルスに対する警戒を緩める事はありません。厚生労働省が推奨する「新しい生活様式」も徐々に浸透してきましたが、今回の「郵愛だより」では免疫力を整えるための新しい生活習慣をご紹介します。

免疫力は体内時計（体の活動を24時間周期でコントロールする機能）と密接に関わる事が医学的に知られています。しかし、現代人の生活はストレスが多いために体内時計が乱れやすく、免疫力も低下しやすいと言われています。そこで、朝・昼・夜に取り入れたい体内時計に即した生活習慣を取り入れて新しい生活習慣を身につけましょう。

### 朝は温かい食材を摂取して体の活動を促しましょう

朝は胃腸によってエネルギーや血液が活発に作り出される時間帯です。そのため朝食をしっかり摂取する事が大切です。胃腸の働きを助けるキャベツ、ジャガイモ等を積極的に取り入れてください。また、朝食は温かくて消化の良い食事がお勧めです。夏の朝の冷たい飲み物は美味しいですが、免疫力を高める意味では胃腸に負担をかけるためお勧めできません。飲む量を控えたり、ジュースなどは常温での摂取を心掛けましょう。

### 昼はリラックスして心をケアする

11時～13時は心臓の活動が活発になります。東洋医学では心臓と精神活動は密接な繋がりがあると考えられていることから、この時間帯に心臓に負担をかけない事が心のケアになります。激しい運動や激しい感情（怒る・あせる等）は心臓をドキドキさせるため負担となります。ドキドキしない様にこの時間帯は心身ともにゆったりと過ごしましょう。昼食後は数分間目をつぶるか、15分程度の昼寝をすると、心身がリフレッシュできて午後の活動がスムーズになります。

### 夜は早めの夕食と早めの入浴、早めの就寝を

医学的に23時～3時までの時間が体内の解毒作用のゴールデンタイムと考えられています。この時間帯に熟睡できると体内の血液が解毒され、翌日に疲れや不調を持ち越しにくくなります。23時までに眠りにつくことを逆算すると、21時には入浴。19時～20時までには夕食を終える事が理想と言えます。

夕食は軽めにして腹八分目に抑える事で胃腸に負担をかけず、心地よい眠りが得られる様になります。

また、夕食には豆類、黒ゴマ、昆布、ひじき等の食材を積極的に取り入れる事は、免疫力アップに効果があります。

このような体内時計に即した生活習慣は、免疫力を整えるだけでなく、さまざまな体調不良の予防にもつながります。



# 医療共済「マイガード」

役員勉強会資料

医療共済「マイガード」に未加入の30~49歳の組合員の皆さんに「新規加入のご案内」を7月上旬に送付させていただきました。

スケールメリットを活かした「充実した補償・割安な掛金」でご好評いただいている「マイガード」へ、組合員ご本人はもとよりご家族の皆さんで加入を検討いただきますようお願い申し上げます。(中途加入は随時受付中です。)

## 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」(\*) (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** (\*)

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! (\*)

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(\*)となりま

(\*)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。

## —台風シーズン到来—

# 安全運転アドバイス

近年、台風やゲリラ豪雨による大雨で冠水した場所で身動きがとれなくなった車が水没したり、強風により車が横転するなどの事故が数多く発生しています。そこで、今回は大雨や強風などの状況時の対処方法をご案内します。



### 大雨の時の注意

気象情報をこまめにチェックし、大雨が予想される時（大雨洪水警報や注意報が発令された時など）は車の運転を控えるのが望ましいのですが、やむを得ず運転する場合や、走行中にゲリラ豪雨の様な大雨に襲われた時は次の点に注意しましょう。

- ・ワイパーを最速にして視界を確保しましょう。最速にしても雨滴が拭いきれない場合は、そのまま運転を継続する事は危険ですので、安全な場所に車を停止させ、様子を確認してください。
- ・高架下などのアンダーパスや、すり鉢状の道路は冠水する恐れがあるので、大雨の時はその様な場所の通行を避けて迂回しましょう。
- ・大雨の時に河川の近くを走行する時は、河川の氾濫に巻き込まれる危険がありますから、普段の走行時から迂回ルートをチェックし、安全な避難経路を確認しておきましょう。



### 車が水没しかけた時の注意

- ・急な増水などにより回避が間に合わず、冠水場所に入ってしまった場合、エンジンに水が入って車が動かなくなり水没する事があります。この様な場合は、一刻も早く車から脱出し、安全な場所に避難する必要がありますが、車の中と外の水圧差によってドアが開かなくなる事があります。しかも、エンジンが停止しているため、電動の窓ガラスも開かなくなります。こうした事態に備えて車内に脱出用のハンマーを常備しておくことをお勧めします。
- ・脱出用のハンマーを携行していない場合は、落ち着いてドアが開くタイミングを待ちましょう。車内が浸水すると、浸水開始当初は車内と外の水圧差が大きくドアを開ける事は出来ませんが、車内に浸水が進むと水圧差が小さくなり、ドアを開ける事ができるので、慌てることなく落ち着いてドアが開くタイミングをとらえて脱出しましょう。
- ・冠水した車はエンジンをかけると、車両火災を発生させるおそれがありますから、水が引いても無理に車を動かさずに専門業者に連絡して対応してもらいましょう。



### 雷発生時の注意

雷が発生した時に運転を継続すると、落雷の音や稲光に驚いて運転操作を誤ったり、落雷が気になって周囲への注意がおろそかになる事から、安全な場所に停車して雷が通過するのを待ちましょう。車外に出るのは危険ですから、車内に留まる様にしましょう。



### 強風時の注意

強風時は風にハンドルを取られ車が流されたり、ワンボックスカーなどの車高の高い車の場合は横転する事がありますから、暴風警報や強風注意報が出された時は、できるだけ運転を控える様にしましょう。

やむを得ず運転する場合は次の点に注意してください。

- ・街路樹の揺れ方などから風の強さを判断し、スピードを落として走行しましょう。
- ・強風で車が流された時の急ハンドルや急ブレーキは厳禁です。車が風に流されても慌てることなくしっかりハンドルを握って車の態勢を立て直しましょう。
- ・紙くずなどの飛来物が舞い上がって、ドライバーの視界を遮る事がありますが、むやみに急ブレーキを踏まずに落ち着いて前方の状況をしっかり確認して走行しましょう。
- ・橋の上やトンネルの出入口、海岸沿いや切り通しなどは、強風や突風に襲われやすいので、この様な場所を走行する時は、特に注意して慎重に走行しましょう。なお、台風接近時の海岸沿いの道路は強風だけでなく、高波のおそれもありますから、できるだけ避ける様にしましょう。



# 残夏の熱中症予防行動!

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に熱くなった日等は特に注意する

### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給をしましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 1日あたり1. 2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・ 熱くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

### 6 こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

重症度	症状
軽	めまい・立ちくらみ・こむら返り（足がつる）・手足のしびれ・汗が止まらない
中	○頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない 集中力や判断力の低下
重	○意識障害（呼びかけに対する反応がおかしい）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けない）・高い体温

熱中症は気温など環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高く風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。大量に汗をかいた時は塩分の入ったスポーツドリンクや経口保水液が効果的です。