



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40回定時株主総会報告

株式会社郵愛 役員等体制

開催日 2020年8月26日(水曜日)
開催場所 オールラム(東京都台東区東上野)

【取締役】

代表取締役	窪田 義明
専務取締役	定光 克之
常務取締役	富塚 由三
常務取締役	長塚 義治
取締役(非常勤)	高田 博彰

【監査役】

監査役	三村 寿宏
監査役	山元 崇
監査役	岡田 絵理 (新任)

【部長】

業務部長 岡本康二郎

経営・事業報告

(株) 郵愛の第40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1,453,894,717円に対前期比103.1%の増、販売費及び一般管理費等の費用については、973,882,711円に対前期比94.8%と前期より減少、営業利益は480,012,006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39期	43,221	+907
第40期	43,948	+727

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39期	55,357	+1,873	26,933	-747
第40期	57,296	+1,939	26,236	-697

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39期	89,932	+1,085
第40期	91,968	+2,036

エ 当期純利益

期	当期純利益
第39期	247,369,884円
第40期	311,964,449円

自分で行う災害への備え

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらします。気象庁から発令される警報などの防災気象情報を活用する事で、災害を未然に防いだり、軽減することが可能な場合があります。テレビやラジオなどで台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら以下の点に注意して、もう一度「備え」や「確認」を行いましょう。



1 家の外の備え



大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

- 窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ格納する。

非常用リュックがあるか。リュックサックの中には何が入っているかをチェックしましょう。

2 家の中の備え



- 非常用品の確認
 - ・懐中電灯 ・携帯用ラジオ（乾電池） ・救急薬品
 - ・衣類 ・非常用食品 ・携帯ボンベ式コンロ
 - ・貴重品など
- 室内からの安全対策
 - 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンを閉めたり、ブラインドをおろしておく。
- 水の確保
 - 断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。

リュックサック

食料品等

- 飲料水
- 乾パンやクラッカーなど
- レトルト食品、缶詰
- 粉ミルク、哺乳ビンなど

医薬品等

- 救急医薬品
- 常備薬
- マスク
- 紙おむつ
- 生理用品

日用品

- ナイフ、缶切り
- 鍋や水筒
- 懐中電灯
- ラジオ
- 電池
- ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てのカイロ
- ティッシュなど
- 筆記用具
- ごみ袋

貴重品、お金

- 現金（小銭も）
- 預金通帳など
- 印鑑
- 健康保険証など
- 身分証明書

衣服

- 下着
- タオル
- 寝袋
- 雨具
- 軍手
- 靴

その他

- 防災頭巾やヘルメット
- 予備の眼鏡など
- 地図

3 避難場所の確認など



- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
- 避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。



食生活を正して胃腸の調子を整える

秋といえば、さんまや秋ナスをはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節ですが、美味しいからといって食べ過ぎては胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

1 胃腸の不調あなどるなかれ

胃腸の不調は、下痢や便秘だけでなく、肌トラブルや口臭などの原因となり、また腸内環境の悪化は免疫力の低下に直結し、健康にも大きく影響します。

胃腸は食生活以外でも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのも特徴です。

「胃がムカムカする」「食欲がわかない」「便秘がちだ」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものも多くあります。

2 胃腸の調子を整えるポイント

1. よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むほどに消化されやすくなり、噛むことで満腹感を得やすくなるほか、脂肪組織の分解を促す脳内神経系を活性化させる、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。

2. 決まった時間に食事をとる

決まった時間に食事をすることによって、体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間にわたって空腹状態でいると、胃液の酸度は高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。

反対に、食べすぎや間食のしすぎは胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなどのトラブルを招きやすくなります。

3. 胃腸にやさしい食材や料理を食べる

胃もたれや胃痛には、胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンUが含まれるキャベツ、セロリ、レタスを食べると良いでしょう。

便秘には、食物繊維が豊富で、スムーズな便通をもたらす、きのこ類やさつまいもがおすすめです。

その他、だいこん、たまねぎ、魚の白身や豆腐、納豆、牛乳やヨーグルト、りんご、バナナなどが胃腸にやさしい消化の良い食材として挙げられます。

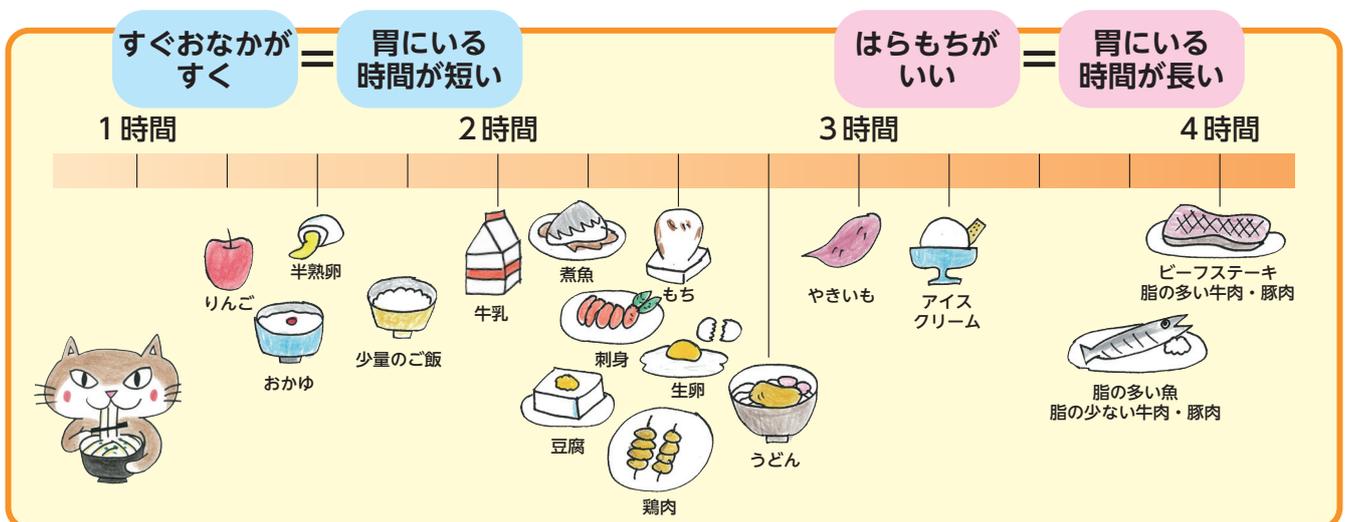
脂肪の多い食べ物は胃での消化に時間がかかるため負担が大きくなります。特に、脂肪の多い肉類や天ぷらは消化されるのに約4時間前後かかるとされています。

4. お酒は食べながら飲む

空腹時の飲酒は、胃から小腸へのアルコールの吸収が速く、肝臓を経由して脳へ到達するため、すぐに酔いが回ります。また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうこともありますので、おつまみとともに適量を楽しみます。

5. 生活習慣を整える

他の内臓や血管と同様に胃腸の動きも、自律神経によってコントロールされています。そのため、精神的や身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



すきま時間にすぐできる! 自宅で簡単ストレッチ



新型コロナウイルス感染症の影響で外出を自粛し、部屋でネットやテレビを見ていると、エアコンの冷風で血流が滞って冷えや肩こり、むくみなどを引き起こしてはいませんか？ ちょっとしたすきま時間にできる自律神経を整えるストレッチで、体の不調を予防・改善できる簡単なエクササイズをご紹介します。

体側（たいそく）を伸ばすストレッチ

体側（たいそく：体の側面）を伸ばして筋肉への血流を良くしていきます。曲げた側の腸が刺激を受けるため、腸活も期待できます。

- 1 立った状態で、両足を肩幅に開きます。
- 2 両腕を上げて、左手の先を右手でつかみます。
- 3 息を吐きながらゆっくりと上半身を右に倒し、左の体側を伸ばしていきます。
- 4 息を吸いながら上半身を戻して、体を上方向へ伸ばします。
- 5 つかむ手を逆にして、反対側も同様に伸ばします。

足首を動かすストレッチ

硬くなりやすい足首の可動域を広げるためには、足首をぐるぐると回すストレッチが効果的。ひざの上に足首がきちんとのるようにして行います。

- 1 両ひざが直角に曲がるように椅子に座ります。
- 2 左足首を右ひざの上にのせます。
- 3 足先を持ち、左足首をぐるぐると回しましょう。
- 4 1の姿勢に戻り、右足首を左ひざにのせ、同様に回します。



人と福を呼び込む「招き猫」!

9月29日は「来る福」と読んで招き猫の日!



何事も見逃さない大きな目に、聞き逃さないピンと立った耳。そして、前足で幸運やお金を手招きする招き猫は縁起物界のスーパースターです。商売繁盛を願うお守りとしてはもちろん、文房具や食器といった日用品のモチーフとして愛されてきました。

招き猫は、お店に商売繁盛として縁起が良いというイメージで置かれているのをよく見かけます。では商売繁盛＝招き猫というのはどこから出てきたのでしょうか？

昔は今ほど建築がしっかりとしている建物が少なく、ねずみによって農作物の被害を受けることは深刻な問題でした。そのためねずみを駆除してくれる猫を呼び寄せて、猫が住みついた家は、商売繁盛につながるとされ、福を呼ぶ動物として崇められるようになりました。また江戸時代初期は、猫は今ほど多くいなかったため、一般の家庭で猫を手に入れることはとても難しく、猫がいるように見せかけるために、猫の絵を描いて店に貼ったりしたのが、招き猫の始まりともいわれています。

一般的には、「左手を挙げていると人を招き、右手を挙げていると幸運やお金を招く」といわれていますが、最近は両手を挙げたまねき猫もあります。両手を上げた招き猫は、「金運」と「お客様」の両方を招いてくれるので頼もしい限りですが、両手を挙げている姿がお手上げと見なして嫌う人もいます。

