



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)

皐月(さつき)青空、新緑、風薫る5月

爽やかな季節になってきました。

5月を旧暦では皐月といいます。名前の由来は諸説ありますが、新緑のころ、田の神様を奉じて田植をする月であることから「早苗月(さなへつき)」を略したと名称といわれています(早苗とは苗代から田へ移し植えるころの稲の若苗のことをいいます)。

1 5月といえば…五月雨と五月晴れ

5月といえば晴れる日が多く、すがすがしいといった印象がありますが、旧暦の5月は現在の梅雨の時期にあたります。つまり、旧暦が使われていたころの5月は、雨の季節だったのです。

「五月晴れ」という言葉は、現在はすっきりとした5月の晴れ模様に使われますが、旧暦が使われていたころは梅雨の晴れ間を表す言葉でした。

また「五月雨(さみだれ)」は、梅雨時に続く小雨のことを指します。5月なのに梅雨?と思ったかもしれませんが、「五月晴れ」と同様に旧暦の5月は新暦では6月頃になるためです。

旧暦に由来する言葉(行事やしきたり)は、今も私たちの生活に息づいていることがわかります。

2 5月といえば…八十八夜

立春(2021年2月3日)から数えて88日目を「八十八夜」といい、2021年は5月1日です。

春と夏の変わり目で、気候が暖かく穏やかな時期です。この頃から霜がおりなくなるので、稲の種まきや新茶のシーズンのため茶摘みの目安とされてきました。

「♪夏も近づく八十八夜……」という唱歌『茶摘み』の歌詞の通り、八十八夜は新茶の芽を摘む時期。稲の種まきなど農作業の準備を始める目安にもなっています。

また、「八十八」を組み合わせると「米」という字になることや、「八十八」は末広がりで縁起がよいため、豊作祈願の行事や夏の準備を始める吉日とされているそうです。

3 5月といえば…新茶を楽しもう

八十八夜の頃はまさに新茶の季節。この時期のみずみずしい新芽を摘んで作られたお茶のことを新茶(一番茶)といいます。

八十八夜に摘まれた新茶を飲むと病気にならない、長生きするなど、縁起の良い言い伝えがあります。実際、新茶はテアニンという旨味成分が豊富に含まれていて、リラックス効果が期待できると立証されています。旨味と渋み、苦味のバランスが優れているのも新茶。栄養もおいしさも優秀な新茶を、旬の時期に味わいたいですね。

4 5月といえば…花菖蒲

5月5日は「こどもの日」で、男の子のお祝いに鯉のぼりや五月人形を飾ります。そして季節の花、花菖蒲(はなしょうぶ)も飾ると良いとされています。

菖蒲の葉をヨモギの葉とともに厄払いとして家の軒に飾り、家内に邪気の入るのを防ぎます。その後湯船にその葉を入れて沐浴し身体の邪気も払います(この時に使う「菖蒲の葉」は花菖蒲ではなく、葉の形が似ている芳香がある別の菖蒲です)。

なお花菖蒲は、花が咲き終わった後に萎れた花を取り除くと、もう一度花が咲く「二番花」があり、切花でも長く楽しめます。



JP労組のスケールメリットで、がんに備えておきましょう。 生きるためのがん保険Days1 JP労組プラン

「生きるためのがん保険Days1 JP労組プラン」はJP労組組合員専用プランです。
JP労組プランでご加入いただくと、以下のメリットがあります。



メリット①

団体料率で割安な保険料で加入いただけます！

※団体料率が適用されるのは、保険料払込方法として「月払」のみです。



メリット②

組合員が契約者になることで、組合員から**2親等以内のご家族にも団体料率が適用**されます！



メリット③

退職しても、団体扱を継続できます！

■ おすすめの理由 ■

★全てのコースに、**がんと診断されたら一時金**としてお受け取りいただける「**診断給付金**」があります。

★各治療ごとに保障を設定しているため、複数の治療を同時期に行っても支払事由に該当すればそれぞれ給付金を受け取ることができます。

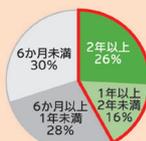
★女性特有のがんに備える「**女性がん特約**」、がんの痛みを和らげるための緩和ケアに備える「**緩和療養特約**」等、さまざまな特約も付けられます。

詳細は「契約概要」等をご確認ください。

— がんの治療が長期にわたる場合、治療費の総額が高くなることもあります

治療期間

抗がん剤・ホルモン剤治療を含む治療を受けた場合の治療期間

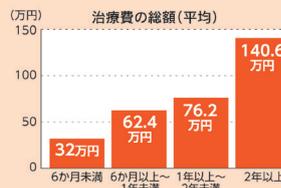


治療期間が1年以上の割合は
42%

治療期間の平均日数は
490日

回答数=1,439
がん罹患おおよびその家族へのアンケート調査
(2019年6月アフラック実施)

治療期間別費用総額



回答数=1,680
がん罹患おおよびその家族へのアンケート調査
(2019年6月アフラック実施)

※上記の治療費は、治療にかかった費用のうち、公的医療保険対象となった費用と公的医療保険対象外の費用を合算したものです。なお、公的医療保険対象となった費用は、高額療養費制度を利用した後の自己負担額となっています。



2021年5月中旬に「がん保険」未契約の組合員とご家族向けに【JP労組プラン】のDMを実施予定です。
この機会にご検討ください！

JP労組のスケールメリットで、 充実したがん保障を!

生きるためのがん保険Days1 JP労組プラン



JP労組組合員の専用プランです。

「JP労組プラン」は3つのコースから
自分にあった保障を選ぶことができます。

	バリューコース 入院給付金日額5,000円	基本コース 入院給付金日額5,000円	充実コース 入院給付金日額10,000円	保険期間
診断	一時金としてがん50万円 上皮内新生物5万円	一時金としてがん100万円 上皮内新生物10万円	一時金としてがん100万円 上皮内新生物10万円	終身
入院	1日につき5,000円	1日につき5,000円	1日につき10,000円	
通院	1日につき5,000円	1日につき5,000円	1日につき10,000円	
手術	1回につき10万円	1回につき10万円	1回につき10万円	
放射線	1回につき10万円	1回につき10万円	1回につき10万円	10年更新
三大治療 抗がん剤・ ホルモン剤	保障はありません	5万円 (給付倍率2倍) 治療を受けた月ごと (乳がん・前立腺がんの ホルモン剤治療のとき) 2.5万円 (給付倍率1倍)	5万円 (給付倍率2倍) 治療を受けた月ごと (乳がん・前立腺がんの ホルモン剤治療のとき) 2.5万円 (給付倍率1倍)	
がん 先進医療	がん先進医療給付金1回につき 先進医療にかかる技術料のうち自己負担額と同額 がん先進医療一時金1回につき15万円	がん先進医療給付金1回につき 先進医療にかかる技術料のうち自己負担額と同額 がん先進医療一時金1回につき15万円	がん先進医療給付金1回につき 先進医療にかかる技術料のうち自己負担額と同額 がん先進医療一時金1回につき15万円	終身
複数回診断	1回につきがん20万円 上皮内新生物2万円	1回につきがん50万円 上皮内新生物5万円	1回につきがん50万円 上皮内新生物5万円	

▼上皮内新生物は保障の対象外

ダックの がん治療相談 サービス

ご契約後のサービス
がん治療に関する経済的リスク以外の
不安や心配ごとに対しても、
しっかりとサポートします。

※このサービスは、(株)法研、リズンホワイ(株)、(株)保健同人社が提供するサービスであり、アフラックの保険契約
による保障内容ではありません。

※詳しくはアフラックオフィシャルホームページ <https://www.afac.co.jp/cancerservice/> をご確認ください。

※このサービスは、2020年3月23日現在のものであり、将来予告なく変更もしくは中止される場合があります。

JP労組プランに付加可能な特約です

女性特有のがんに備える

がん治療が長引いた場合の保険料負担に備える

がんの痛みを和らげるための緩和ケアに備える

がん治療に伴う外見の変化に備える

女性がん特約

特定保険料
払込免除特約

緩和療養特約

外見ケア特約

- 保障の対象となる先進医療は、厚生労働大臣が認める医療技術で、医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状等)および実施する医療機関が限定されています。また、厚生労働大臣が認める医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。
- アフラックの「がん保険」「医療保険」に付加する先進医療の特約は被保険者お1人につき通算して1特約のみご契約いただけます。その他特約にも制限があります。
- (特定保険料払込免除特約)の中途付加のお取扱いはありません。(記載している保障内容などは2021年4月現在のものです。)
- がん保険には保障の開始まで待ち期間(保障されない期間)があります。

商品・サービスの詳細は「契約概要」等をご覧ください。

お問い合わせは

■募集代理店

JP労組募集代理店 (株)郵愛

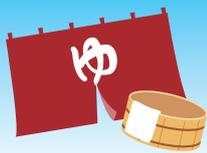
〒151-8502東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

電話:0120-025-915(通話無料)

休業日:土曜・日曜・祝日

■引受保険会社 アフラック 東京第二法人営業部 〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル 電話:03-6385-9829

AF006-2021-0232 4月12日(220412)



健康に良いお風呂の入り方



最近、入浴による健康増進の記事を目にする機会が増えています。

高齢者約14,000人を対象に調査した結果、毎日湯船につかっている人はそうでない人に比べ、3年後に要介護になるリスクが29%も低かったと言うデータも発表されました。お風呂に入ることは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

今回は医学的にも効果が認められている、健康に良いお風呂の入り方をご紹介します。

1. 湯温は40℃以下に設定する

熱いお風呂を好む人も多いですが、医学的に見ると42℃以上のお湯につかると自律神経が興奮モードになってしまい、疲れが取れにくくなったり、眠りにくくなったりしてしまいます。のぼせや脱水症状等のリスクも高まります。そうしたリスクを下げるためには、湯温を40℃以下に設定することが大切です。ぬるめの温度設定のように思えますが、10～15分つかれば十分に体が温まります。それでもぬるく感じる場合は、41℃までなら湯温を上げて問題ありません。

2. 半身浴ではなく全身浴で、10～15分かかる

一時期半身浴がブームになりましたが、医学的には全身浴のほうが健康効果が高いことがわかっています。肩までしっかりお湯につかり、体を芯から温めてください。ただし、全身浴では息苦しく感じる等、苦手な人は無理せずに半身浴でつかりましょう。

お湯につかる時間は10～15分が目安です。長風呂は健康にいいというイメージがあるかもしれませんが、長くつかりすぎると、心臓や血管に負担がかかるリスクもあります。入浴時間は短めにして、毎日お風呂につかることを意識するとよいでしょう。

3. 疲労回復には硫酸ナトリウムを含む入浴剤を

お風呂につかる際、水道水をそのままわかしお湯は肌への刺激が強いため、入浴剤を入れて刺激をやわらげましょう。特に疲労回復には、血流促進と疲労物質（筋肉等にたまった老廃物）を取り除く効果がある「硫酸ナトリウム」を含んだ入浴剤がおすすめです。

4. 就寝の1～2時間前に入浴する

「体が温まると眠くなるから、お風呂は寝る直前に入る」という人もいるかもしれませんが、実は体温が高い状態だとなかなか眠りにつけず、睡眠の質も低下しやすいことがわかっています。入浴後は手足から熱が徐々に放出され、約1時間半後に急速に体温が下がりますが、このときに心地いい眠りが訪れます。つまり、就寝する1～2時間前に入浴すると、質のいい睡眠につながるわけです。

5. ヒートショック対策として、脱衣所を温めておく

ヒートショックとは急激な気温の変化によって血圧が上下し、心筋梗塞や脳梗塞といった心臓や血管の重大な疾患を引き起こすことです。ヒートショックは入浴中に起こりやすく、入浴中の年間死亡者数19,000人の多くはヒートショックが原因と考えられています。

冬場は入浴前に脱衣所の暖房をかけて、リビングとの温度差が5℃以内になるように調整しましょう。同時に湯船のふたを開けておき、入浴直前にシャワーを数分間出しっぱなしにして湯気を立て、浴室を温めておきましょう。入浴前にコップ1杯の水を飲むことも、ヒートショックの予防につながります。



医学的に正しいお風呂の入り方で健康な身体を維持していきましょう。