



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)

## 夏のマスクは注意が必要!

### 熱中症対策とひんやり冷感グッズで暑さ快適に

新型コロナウイルスの感染防止の基本であるマスクの着用が引き続き求められています。その一方で、夏の暑さの中マスクを着用すると熱中症の恐れが高まる指摘もあります。熱中症に備えるためには、また暑い時期にマスクを付ける時に少しでも快適に過ごすにはどうしたら良いのでしょうか。



#### 熱中症予防のポイント

厚生労働省は、これから夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症に注意が必要だとし、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを発表しています。

##### ①暑さを避ける

- ・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
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

##### ②適宜マスクを外す

- ・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)を確保できる場合には、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上で、適宜マスクをはずして休憩をとる

##### ③こまめに水分補給

- ・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補給も忘れずに

##### ④日ごろから健康管理

- ・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

- ・暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度な運動を
- ・運動する際は水分補給は忘れずに
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を

出展：厚生労働省：「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



#### 体内の熱を逃がす工夫を

人は暑くなると汗をかき、その汗が蒸発したり、皮膚の温度が上昇したりすることで熱を外に放出させ体温を調節しています。これがうまくできなくなると体内に熱がたまった状態の熱中症となります。

##### Point 1 マスク着用時はより熱中症に注意が必要

マスクを着用すると、息が持つ熱を上手く外に発散できず体内にため込んでしまい、体温が上がってしまいます。また口内の湿度が保てる分、喉の渇きを感じにくいため水分補給を意識しにくく、脱水が進んで熱中症になる可能性が高まります。普段より意識してこまめに水分補給をすることが必要です。

##### Point 2 放熱する場所を多くした涼しい服装を

マスクによって顔から熱が逃げない分、他の場所から体内の熱を逃がす工夫をします。

半袖や袖をまくりやすいシャツ、ノーネクタイ、開襟シャツ、ふわっと広がるシルエットの服などで放熱します。他にも、熱を吸収しやすい黒色を避けたり、素材選びにこだわって通気性・発散性に優れた素材を選ぶことも大切です。亜麻を使ったりリネン素材や肌障りの良いコットン、滑らかで軽いレーヨン素材がおすすめです。

私たちの個々のセルフケアが新型コロナ対応で日々戦っている医療従事者の方々への後押しにもつながります。



# 2021年10月1日補償開始。 全組合員の皆様へ7月初旬DM発送します!

医療共済「マイガード」2021年度契約中途加入、随時受付中です。

役員勉強会資料

## 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!

掛金は

**40%割引**<sup>(※)</sup>

(※)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、  
上乗せ補償!<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、上乗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。

# 商品改定のご案内

## がん補償の掛金改定

昨今のがん罹患率の増加を背景とした、がん補償分（※）の損害率の悪化、ならびに年齢を問わず一律となっていたがん補償の手術保険金の掛金に年齢別掛金が導入されるため、がん補償の掛金改定が実施されます。

医療共済「マイガード」への上記掛金改定は、引下げ（29歳以下）を2021年4月1日始期時より、引上げ（30歳以上）を2022年4月1日始期時より反映されます。

### 2021年4月1日始期時 新掛金表（掛金増減）

（月額・単位：円）

年齢群 / コース名	3,000円型	前年増減	5,000円型	前年増減	10,000円型	前年増減
1～4歳	460円	-20円	730円	-40円	1,460円	-90円
5～9歳	400円	-20円	620円	-40円	1,230円	-90円
10～14歳	380円	-30円	600円	-50円	1,180円	-110円
15～19歳	410円	-20円	650円	-40円	1,310円	-100円
20～24歳	490円	-20円	800円	-20円	1,580円	-60円
25～29歳	510円	-10円	820円	-20円	1,650円	-60円
30～34歳	550円	0円	900円	0円	1,790円	0円
35～39歳	610円	0円	980円	0円	1,930円	0円
40～44歳	680円	0円	1,120円	0円	2,200円	0円
45～49歳	840円	0円	1,380円	0円	2,760円	0円
50～54歳	1,080円	0円	1,780円	0円	3,540円	0円
55～59歳	1,470円	0円	2,410円	0円	4,830円	0円
60～64歳	2,060円	0円	3,440円	0円	6,850円	0円
65～69歳	2,790円	0円	4,630円	0円	9,230円	0円
70～74歳	3,860円	0円	6,400円	0円	12,710円	0円
75～79歳	5,190円	0円	8,620円	0円	17,120円	0円
80～84歳	7,130円	0円	11,830円	0円	23,340円	0円

### 2022年4月1日始期時 新掛金表（掛金増減）

（月額・単位：円）

年齢群 / コース名	3,000円型	前年増減	5,000円型	前年増減	10,000円型	前年増減
1～4歳	460円	0円	730円	0円	1,460円	0円
5～9歳	400円	0円	620円	0円	1,230円	0円
10～14歳	380円	0円	600円	0円	1,180円	0円
15～19歳	410円	0円	650円	0円	1,310円	0円
20～24歳	490円	0円	800円	0円	1,580円	0円
25～29歳	510円	0円	820円	0円	1,650円	0円
30～34歳	550円	0円	900円	0円	1,810円	20円
35～39歳	620円	10円	1,000円	20円	1,980円	50円
40～44歳	700円	20円	1,150円	30円	2,280円	80円
45～49歳	890円	50円	1,460円	80円	2,910円	150円
50～54歳	1,110円	30円	1,820円	40円	3,630円	90円
55～59歳	1,500円	30円	2,470円	60円	4,960円	130円
60～64歳	2,170円	110円	3,610円	170円	7,190円	340円
65～69歳	3,000円	210円	4,980円	350円	9,930円	700円
70～74歳	4,120円	260円	6,840円	440円	13,590円	880円
75～79歳	5,440円	250円	9,020円	400円	17,930円	810円
80～84歳	7,360円	230円	12,200円	370円	24,090円	750円

（※）医療共済「マイガード」で採用している、団体総合生活保険のがん補償

# 七夕と朝顔



花が開いた朝顔は、彦星と織姫が会えた印としての縁起物!



## 七夕の由来

七夕は、天の川を隔てて暮らす彦星と織姫が1年に一度の再会を果たすと伝わるロマンチックな日です。五節句のひとつで日本人は数々のならわしにより二人の逢瀬をお祝いしてきました。「彦星と織姫」は日本名で、七夕伝説発祥の中国では、「牽牛（けんぎゅう）」と「織女（しょくじょ）」です。

「牽牛」は牛飼い、「織女」は機織りをなりわいとしていました。ふたりは結婚したものの、お互いが夢中になりすぎて仕事を怠けるようになったため、それに怒った天帝はふたりを引き離し、天の川の兩岸に住まわせます。しかし、あまりにも嘆き悲むふたりを不憫に思い、年に一度、7月7日に会うことを許したという伝説です。



## 朝顔と七夕のなれそめ

夏の訪れを教えてくれる朝顔が日本に伝来したのは奈良時代です。

当時は朝顔を「牽牛子（けんぎし）」と呼び、種を薬として珍重していました。やがて江戸時代後期には花の色や形を改良した品種が次々と生み出されるようになり、薬から一躍「愛でる花」として大人気になりました。

さらに「牽牛子（けんぎし）」の名前が「牽牛（けんぎゅう）=彦星の別名」に通じ、開花時期も七夕と重なることから、花が開いた朝顔は、彦星（牽牛）と織姫が会えたしるしとして縁起物になりました。

また、開いた花のことを朝顔姫（あさがおひめ）と呼び、「無事に花開けばそれは逢瀬（おうせ）が無事叶ったしるし」として縁起がいいとされ、朝顔は「縁起物」「七夕の花」といわれます。（逢引：古風な言い方で、愛し合っている二人が人目を忍んで会うこと）

そこから七夕に咲く朝顔は縁起担ぎの意味で購入される人が多くなりました。



## 朝顔まつり

七夕に咲く朝顔は特に縁起が良いとされたことから、7月6日から8日まで東京都台東区の鬼子母神（真源寺）周辺で朝顔まつりが開かれるようになりました。今では、約60軒の朝顔業者と約80軒の露店が並び、3日間で40万人が訪れる日本最大の朝顔市となっています。

入谷朝顔まつりでは、七夕にちなんだ「天の川（ミルキーウェイ）」、「おりひめ」といった珍しい品種の朝顔も販売されています。朝露にしっかりと咲く朝顔に彦星と織姫の逢瀬を願いつつ、幸運を授けてもらいましょう。

※令和3年の入谷朝顔まつりは開催休止です。



## 短冊に願いを

七夕はお盆の準備期間とし、お墓の周りを掃除したり、水浴びをして身を清めたりする風習の地域もあります。

笹飾りをしつらえる家庭も多く、飾るのは折り紙で作った長寿を願う鶴、豊作豊魚の象徴である綱飾り、五色の糸を起源とする吹き流しなどがあります。

また、七夕といったら短冊ですが、当初短冊は魔除けの意味がありました。その後、主に文芸の上達に関する願い事が書かれるようになり、現在に至ります。

現在では、七夕は季節の変わり目を祝う年中行事として広く知られています。夏の訪れを感じる七夕の夜、七夕飾りと短冊で彩を添え、夜空を見上げながら星に祈りを捧げてみてはいかがでしょうか。

