



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)

安全運転のポイント



体調が悪いときに運転すると、注意力が低下したり動作が緩慢になって事故につながる危険性が高まります。体調を悪くさせる大きな要因として、疲労や睡眠不足が挙げられます。そこで今回は、疲労や睡眠不足を中心に体調管理のポイントをまとめてみました。

疲労は漫然運転を招きやすい

疲労状態で運転すると、集中力や注意力が薄れたり、持続力がなくなって「漫然運転」に陥り、危険の発見が遅れがちになります。

また、運転操作が緩慢になったり雑になって、適正なハンドルやブレーキ操作を阻害します。しかも、疲労時は反応が鈍くなるため、危険を認知して判断するまでに時間がかかり「空走距離」が長くなり、追突事故を起こす危険性が高まります。



日常の体調管理のポイント

睡眠不足や疲労を防ぎ良好な体調を維持していくために、日常生活においては特に次の点を心がけましょう。

- ・毎日同じ時間に、6～7時間の連続した睡眠時間をとる。
- ・スマートフォンなどから出る「ブルーライト」や就寝前の飲酒は、睡眠の質を下げると言われています。就寝前のスマートフォンなどの使用や飲酒はできるだけ控える。
- ・健康維持に運動は欠かせませんが、過度な運動は疲労の要因となるので注意する。



睡眠不足は「居眠り運転」につながりやすい

睡眠不足は、「漫然運転」に陥る危険性が増大するだけでなく、最悪の場合は「居眠り運転」をもたらす重大事故につながるおそれがあります。

厚生労働省健康局によれば、睡眠時間が6時間未満の者では、7時間の者と比べて、居眠り運転の頻度が高いことや、交通事故を起こした運転者で、夜間睡眠が6時間未満の場合に追突事故や自損事故の頻度が高いことなどの研究結果が示されています。

また、睡眠不足が続くと、疲労が蓄積されるだけでなく、高血圧や心筋梗塞といったリスクも大きくなると言われており、「健康起因事故」（運転中に心疾患や脳疾患などに襲われるなど健康状態に起因する事故）の引き金となるおそれがあるとされています。



走行時の体調管理のポイント

走行中に体調不良を感じたときは、かなり危険な状態です。ただちに安全な場所に停止して休憩をとる必要があります。走行中の体調不良を未然に防ぐことが大切です。

- ・ドライブなど長時間の運転をするときは、あらかじめ休憩時間や場所をチェックし、余裕のある走行計画を立てましょう。
- ・疲れたから休憩をとるのではなく、疲れる前に休憩をとるという考え方で、休憩場所では疲れていない場合でもきちんと休憩をとり、体操するなどして身体を動かしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」 目の健康づくりを心がけよう



1 目をいたわる生活を

パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。

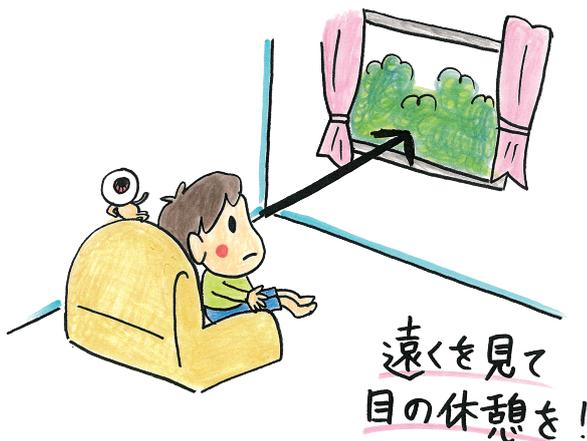
10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためない生活を心がけましょう。

- ・白内障 ⇒ 眼の水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気。
- ・緑内障 ⇒ 眼の奥にある視神経という部分に異常が起こり、視野（見える範囲）が狭くなったり部分的に見えなくなったりする病気。
- ・加齢黄斑変性 ⇒ 加齢によって黄斑(おうはん)（眼の網膜中心部にある光を感じる感度の一番高い部位）に異常が生じ、視界のゆがみや視力障害が起こる病気。

★こんな症状に注意しましょう

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにが出る
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなってきた
- 肩がこりやすい



2 目の健康維持のために

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐよう努めましょう。

①目を休ませる

パソコンやスマホを1時間見たら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間をもちます。少しの間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。

また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間はしっかりと睡眠をとって目の疲れをとります。

②目にやさしい食事をとる

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりとりましょう。

目にやさしい食材には、紫外線などから目を守るポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、目のぼやけを解消するルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、免疫反応を高める等のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

3 ストレスが溜まるとドライアイになる!?

ドライアイは目の乾燥をはじめとするさまざまな目の症状を引き起こす病気で、目の表面を守る涙の量や成分が減少することで起こります。日本では、およそ800万人以上のドライアイ患者がいるといわれています。

過度なストレスや緊張しているときは涙の分泌が減少し、目が乾きやすくなります。目薬で潤いを与えたり、まばたきの回数を増やしたりしてケアをするともに、1日の終わりにリラックスタイムをつくるなど、ストレスケアも心がけましょう。

「神様たちの会議」

神無月と恵比須講



旧暦10月の呼び名は 「神無月(かんなづき)」

旧暦10月を「神無月」と呼びますが、神様たちが無くなる月と書くのは、日本中の八百万（やおよろず）の神様が島根県の「出雲地方（出雲大社など）」に集まるから、出雲地方以外の諸国では神がいなくなるからだといわれています。

神様たちは風に乗って出雲に向かうと考えられてきました。そのため昔から神無月に吹く西風には「神渡し」や「神立風」「神送り」「神の旅」など、情感豊かな名前がつけられています。

※他説によれば、「神無月」の「無」を「の」と読み、「神の月」、すなわち「神を祀る月」だと解釈することもあるそうです。

出雲地方では、旧暦10月は 「神有月(かみありづき)」

全国の神々をお迎えする出雲地方では、旧暦10月を「神有月（かみありづき）」と呼ぶ風習が残っています。出雲地方には八百万の神々を迎える神事を行う神社が多くありますが、中でも有名なのが「出雲大社」です。

ではなぜ、この時季に全国の神々が出雲地方（出雲大社など）へ集まるのでしょうか？

旧暦10月10日～17日まで執り行われる出雲大社の「神在祭」では、全国から集合した神様たちがこれから1年の「ご縁」について会議をすると伝えられています。神様たちが話し合うご縁は、「恋愛」や「結婚」だけにとどまらず、仕事のご縁、翌年の天候や農作物の収穫などまで多岐にわたるといわれ、また出雲大社のご利益が「縁結び」にあるとされるのもこのためだと伝えられています。

晴れ渡った空のもとで心地よい風が吹いたら、神様が出雲へと出発する合図かもしれません。

出雲地方へ行かない神様もいる その代表格は「恵比須様」

一方、日本各地でほとんどの神々が出雲地方へ出掛けてしまうと各地は「留守神様（るすがみさま）」によって守られるとされています。

その代表的な神様が、釣り竿と鯛、ニコニコ笑顔がトレードマークの「恵比須様（えびすさま）」です。

恵比須様はもともと「商売繁盛」の神様だといわれています。このため、神無月の留守を預かる恵比須様に感謝するため、祭礼としての「恵比須講（えびすこう）」が始まったと伝えられ、現在でも商売繁盛を祈願する風習として社寺で行われています。

江戸時代には商家を中心に流行しましたが、農村部では「五穀豊穰」を祈る行事として執り行われてきました。

恵比須講の日には、たくさんの縁起物を飾った熊手が販売され、賑わいをみせます。

※恵比須様のほかにも、火の神であり農業や牛や馬といった家畜、家族を守る「竈神（かまどがみ）」、路傍（三叉路や道の辺）にあって交通安全や旅の安全を守る「道祖神（どうそしん）」などの留守神様がいます。

※「恵比須講」の書き表し方は、「えびす講」「夷講」「恵美須講」などとさまざまであり、日にちも「10月20日」「11月20日」など地域によって異なります。



とんでもねえ
あたしや
神様だよ

あんた
神様
かい？

ただ今募集中!!

申込締切日2021年11月30日(火)

10月上旬から順次、本保険に加入されていない正社員組合員の皆さんあてにDMを発送しております。加入を希望される方は、同封の「加入希望・資料請求シート」を郵愛あてに送付ください。

休職時収入サポート-GLTD- (団体長期障害所得補償保険)

保険期間：2022年1月1日～2023年1月1日まで1年間

団体割引※
30%
適用!!

長期間働けなくなった時、どうする？

医療費



住宅ローン



育児・介護費用



生活費 など



※前年度に加入いただいた被保険者の人数等に従って割増率が適用されます。

いざという時のあなたの経済的な負担を軽減します!!!

加入プラン例<新Bタイプ>

保険金額(支払基礎所得額)10万円の月払保険料

年令	男性(3Bセット)	女性(4Bセット)
30～34才	851円	879円
40～44才	1,544円	1,863円

・免責期間：180日

・補償期間：65才に達した日の属する年度の3月末日まで
(3年に満たない場合は3年間)
精神障害補償特約による保険金の支払いは、2年を限度とします。

昨年度より新規加入者のてん補期間は65才となっています。
一昨年以前に加入された組合員の方で、補償期間を65才までに延長希望される方はあらためて告知等の手続きが必要です。

今年度から免責期間が
270日から180日に短縮されます。



既加入者は原則 自動継続だけど、65才までの補償に延長することも可能だにゃー
(手続き別途必要)

○この保険に加入いただけるのは、日本郵政グループの正社員で日本郵政グループ労働組合が加入を認める方であつ保険期間の開始時点で満15才以上満64才以下かつ健康状況告知の結果、加入できると判定された方に限ります。

○このご案内は、保険の概要を説明したものです。詳細は、郵愛ホームページまたは、商品パンフレットをご覧ください。

郵愛ホームページに各種
資料を掲載しています。

HP：<http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>



お問い合わせ

郵愛 GLTD サポートデスク

電話 0120-938-752 (平日 10:00～16:00)

[取扱代理店] 株式会社郵愛 (幹事)
〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
(事務代行・非幹事代理店)
株式会社アドバンテッジリスクマネジメント

[引受保険会社] 三井住友海上火災保険株式会社

B21-100786 使用期限：2023.1.1