



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

他車への配慮の基本は譲ること

交通ルールの遵守は、安心・安全な走行を確保するための必須条件ですが、もう一步進んで、他車の状況に応じて道を譲るなどの配慮をすることも重要なポイントになります。そこで今回は、他車に配慮した運転についてまとめてみました。



優先意識を抑える

安全で円滑な交通の流れを確保するために、車同士の優先関係が定められています。たとえば、直進車と右折車では直進車が優先される、道幅が広い道路と狭い道路が交わる信号機のない交差点では、道幅が広い道路側を走行する車が優先されるなどです。

この優先関係の理解と遵守が安全走行の基本であることはいうまでもありませんが、優先意識が強すぎると交通の流れを阻害したり、場合によっては事故やトラブルの引き金になることもあります。

交通の状況に応じて優先意識を抑えて、相手に道を譲ることも大切です。



右折車に道を譲る

片側1車線の道路の対向車が右折待ちで停止している場合、対向車が右折できないと後続車が先へ行けずに渋滞してしまうことがあります。このような場合、停止しても後続車に追突されるおそれがないときは、自車が優先であっても一時停止して、対向車が右折できるように道を譲ってあげましょう。また、自車の左側後方の確認をしないままに道を譲ると、左側方を進行してくる二輪車などと対向右折車が衝突する危険があるため、譲る際には、自車の左側後方の状況を確認しましょう。



脇道などからの合流車に道を譲る

脇道や商業施設の駐車場などの道路外施設から合流しようとしている車があるとき、なかなか合流できないために強引に割込んできて、事故やトラブルの原因となることがあります。

そうした事態を未然に防止する意味でも、できるだけ自車の前に入れてあげるようにします。その際は手ぶりなどで合図すると、相手に意図がよく伝わります。

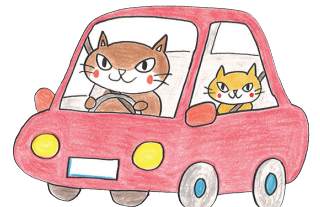
※相手に道を譲る際には、クラクションやパッシングライトの使用はできるだけ控え、手ぶりなどで合図するようにしましょう。



狭い道路ですれ違うときは相手を先に行かせる

狭い道路で対向車とすれ違うとき、「相手が道を譲るだろう」と考えて進行すると、相手も同じように考えて進行してきて接触するおそれがあります。すれ違い時の譲り合いに関しては、「坂道では、下りの車が上りの車に道を譲る」、「片側が転落のおそれがある崖になっている道路で、安全な行き違いができないときは、崖側の車は一時停止して道を譲る」(交通の方法に関する教則第6章第2節) 以外には、特にどちらが譲るという規定はありませんが、事故を未然に防ぐという意味でも、相手が優先だと考えて自車が一時停止し、相手を先に行かせるようにしましょう。

なお、左に寄って道を譲るときは、道路端に置かれた看板や工作物などに接触しないよう十分注意しましょう。



「春」は体調管理が大切な季節

春は気温や気圧の変化が激しく、また就職・進学・転職などで生活環境が変化するため、疲れやすく体調を崩しがちな季節です。

主な原因としては「自律神経（交感神経と副交感神経のバランス）の乱れ」といわれていますが、自律神経を整えるため、食生活への注意はもとより、上手な入浴や上質な眠りで疲労を回復させるなどの自己管理がとても大切です。

「朝食」は必ず食べ、バランスの良い食生活を心がけましょう!

自律神経には、からだを活動モードにする「交感神経」と、休養・回復モードにする「副交感神経」の2種類があります。食事をすると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食をすると交感神経は働いたままとなり、自律神経のバランスが乱れます。

また、かたよった食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚・卵・大豆などのたんぱく質主体のおかず「主菜」、たっぷりの野菜などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。自律神経のバランスを保つには1日3食をしっかりとりとることが重要であり、とくに朝食は、就寝時に下がった体温を上げ、自律神経を整える役割を果たしますので欠かさないようにします。

「入浴」は「ぬるめのお湯」で10分~20分程度を心がけましょう!

入浴をシャワーだけで済ますのではなく、自律神経のバランスを整えるためにも湯船に浸かることはとても大切です。湯船にしっかり浸かることで副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。

入浴には主に3つの効果があります。温熱効果と浮力効果と水圧効果です。これらの効果が体に働きかけ、よい影響を及ぼします。

また、入浴の際に重要なのはお湯の温度と浸かる時間です。自律神経のバランスを整えるには3つのポイントがあります。

- ① お湯の温度は40℃以下(38℃~40℃)のややぬるめの温度
- ② 浸かる時間は10分程度から、長くても20分までが効果的
- ③ 熱いお湯が好きという方もいますが、42℃以上の熱いお湯ですと、自律神経のうちの交感神経というスイッチが入り、体が興奮してしまいます。

副交感神経を働かせる質の良い「睡眠」を心がけましょう!

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。そのためには3つのポイントがあります。

- ① 夕食は就寝3時間前までに済ませる。(消化器系を休ませる)
- ② 入浴は就寝1時間半~2時間前までに済ませる。(体温を徐々に下げ深い眠りを誘う)
- ③ 就寝30分前からはスマホやテレビを見ない。(ブルーライトが脳を興奮させ、眠りを妨げる)
- ④ 朝は日光を浴び、夜は照明を暗くしましょう。睡眠ホルモンのメラトニン(自然な眠りを誘う作用)は朝に光を浴びてから14~16時間後に分泌が始まり、午前2時頃に最も増えるといわれています。メラトニンは目からの刺激に左右されるので、夜は明るすぎない照明を心がけます。

また、「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、春は強い眠気を感じる人も多いかと思います。日に日に暖かくなっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は「睡眠障害」が伴っていることも考えられますので、医療機関などで診察してもらうことも必要です。

健康管理や体調管理をしっかりし、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう!



「桜」が香る 食べ物の春

春、誰もが心弾ませて開花を待ちわびる花、それは桜です。
日本を代表する花として人々に親しまれ、春の花の象徴である桜は、目で楽しむお花見だけでなく、昔から私たちの食生活にも深く関わってきました。

桜餅……使う葉はソメイヨシノではありません

春の季語としても使われている桜餅(さくらもち)。塩漬けされた桜の葉と、餡の甘さが絶妙に合い、口いっぱいに桜の香りが広がります。

桜餅に使う葉はソメイヨシノではなく、オオシマザクラの葉です。オオシマザクラの葉を使う理由は、桜の香りが芳醇であり、葉に産毛がなく、食用に適しているからです。

桜餅には関東風と関西風があり、関東風は「長命寺(ちょうめいじ)桜餅」と呼ばれ、こし餡を使うのが特徴です。一方、関西風は「道明寺(どうみょうじ)桜餅」と呼ばれ、小豆餡を使用します。



桜えび……駿河湾で水揚げされ、漁も季節限定です

桜えびは生きているときは体に透明感があり、少し赤い色素が見えます。そのためうっすらとした桜色に見えることから桜えびと名付けられました。加熱したり干したりすることで桜色は一層濃くなり、朱色のような鮮やかな色になります。

桜えびは静岡県の駿河湾だけで漁が行われ、漁の時期も限定されています。3月中旬から6月初旬の春漁と、10月下旬から12月下旬の秋漁の年2回に限定されています。

桜の季節、春漁が解禁になるとお店に出回り始める新鮮な桜えび。煮ても揚げても生でも楽しめる駿河湾の宝石といわれる桜えびの美味しさをぜひ味わってください。



桜鯛……春の魚の風物詩です

桜鯛(さくらだい)は体長が15cm前後の小ぶりの鯛です。その名のとおり桜の花咲く頃(3月から6月頃)に旬を迎え、メスの体は美しい桜色に、オスの体には桜の花びらのような斑点が現れます。

桜鯛も煮ても、焼いても、蒸しても美味しい魚ですが、お米といっしょに丸ごと一匹炊き上げる「炊き込みご飯」も人気レシピのひとつです。



桜湯……縁起の良い飲み物として慶事に供されます

祝いごとに用いられ、縁起の良い飲み物とされているのが桜湯(さくらゆ)です。塩漬けの桜の花にお湯を注いだものですが、現在でも料亭などで結納や両家顔合わせを行うとふるまわれます。

桜湯がおめでたい席で飲まれるようになったのは、「慶事」に日本茶などのお茶類はタブーとされているからです。その理由は、「弔事」にはお茶が振舞われる機会が多いことと、お茶には「茶を濁す」「茶々を入れる」という言葉があるように、マイナスイメージがあるためです。

また、桜の花開く様子は、とても縁起が良いとされます。桜の開花を待ったり、お花見をしたりと桜は非常に縁起の良いものとして扱われ、それが慶事の「桜湯」につながったといわれます。

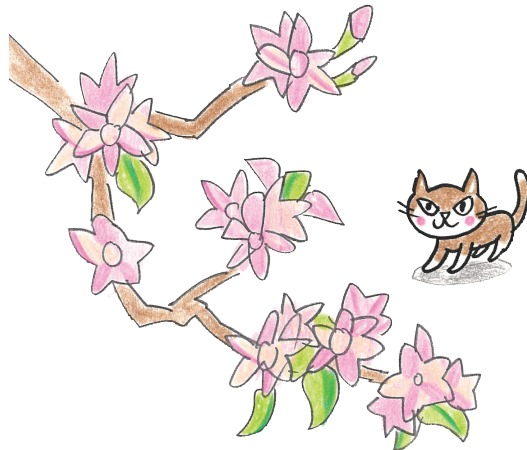


桜モチーフのスイーツ……この時期だけ!

他にも、桜を用いた紅茶やスイーツもあります。

ピンクカラーを基調とした、春らんまんの華やかさで桜風味のクリームが香る上品なプチガトーや、淡いピンク色のケーキやパフェなど、どれもかわいらしく見ているだけで気分も上がり、映えるビジュアルも特徴です。

みなさんの街のいつものコーヒーショップからホテルスイーツまで調べてみてはいかがでしょうか。桜が満開になる時期まで提供されているものも多いので、スイーツとともに花見を楽しむのもいいかもしれません。





2022年郵愛「こどもの日」プレゼント



もうすぐゴールデンウィークですね。5月5日の端午の節句にちなみ、毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンを実施します。今年もたくさんのステキな商品を揃えました。みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。



- A賞 ニンテンドースイッチ (Nintendo Switch) 2名様
- B賞 ぶっ飛び! タワーゲーム・ミニオン 3名様
- C賞 幻冬舎 はあって言うゲーム (カードゲーム) 5名様

※A賞のカラーは選択できません

- **応募方法** ご希望の方はハガキに以下をご記入のうえご応募ください。
①組合員氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④年齢 ⑤会社名 ⑥ご希望の商品名
⑦「郵愛だより」の感想、記事のリクエスト等がございましたらお願いいたします。
- **応募先** 〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-20-6
株式会社 郵愛 郵愛だより「こどもの日プレゼント」係
- **応募締切** 2022年4月15日(金) 当日必着
- **発表** A、B賞に当選の方のみ発表します。
(その他の商品は発送をもってかえさせていただきます)
- **お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。**
また、お申し込みいただきましたみなさまの個人情報(郵愛商品の利用
勸奨)にのみ活用させていただきます。

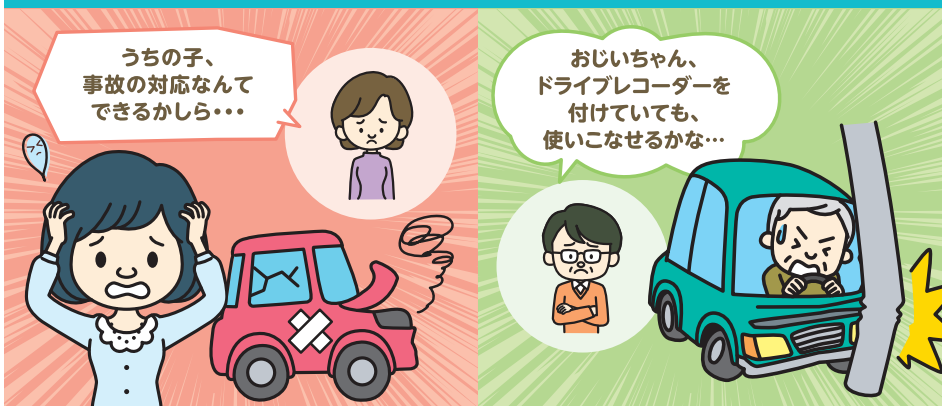
多数のご応募
お待ちしております



2022年もJP労組の
団体扱自動車保険は **30%割引** ▶ 同居のご家族のお車もまとめて
契約するとさらに保険料が割引に!

こんな時、三井住友海上の
「ドライブレコーダー付き自動車保険」
なら万が一の時に保険会社とつながって安心!

大切なご家族が自動車事故を起こしてしまったら、どうしますか?



うちの子、
事故の対応なんて
できるかしら...

おじいちゃん、
ドライブレコーダーを
付けていても、
使いこなせるかな...

自動通報^(注)・通話機能で
オペレータがサポート!

(注) 通信状況や衝撃の程度等によっては、事故の場合
でも自動通報されない場合があります。

自動送信される録画映像を
事故対応に活用!

保険料はどれくらい
安くなるのかな?

スマートフォン・パソコンでお見積りすると、団体
割引130%がない一般契約の保険料と比べられます。

株郵愛ホームページ <http://www.jprouso.or.jp/welfare/youai/>
「インターネット新規見積サービス」はこちらから ▶



三井住友海上カスタマーセンター「新規サポートデスク」
■ 今すぐお電話ください。
0120-189-282 ご利用時間: 月~金 9:00~18:00
/ 土曜日 9:00~17:00 (日祝・年末年始休)
自動車保険の申込みには、現在ご加入の自動車保険証券や車検証等が必要となりますので、ご準備の
うえ、お電話ください。