



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)

## 生活道路での安全運転について

生活道路とは、主にその地域に生活する人が、住宅などから主要な道路に出るまでに利用する道のことです。5月の大型連休のドライブや、マイカーでの通勤、業務中の運転と、目的はさまざまでも走行経路に生活道路が含まれないということはほとんどないでしょう。ドライバーにとって身近な生活道路を走行する際の注意点をまとめてみました。

### 1 規制速度を必ず守る



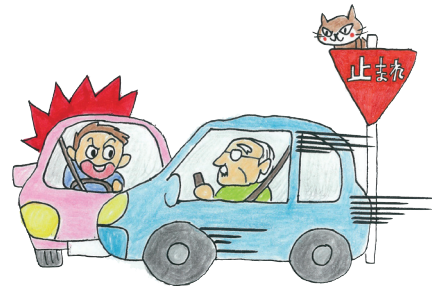
生活道路は片側1車線かセンターラインのない狭い道路が多く、大半の道路は標識などで速度が規制がされており、一般道路の法定最高速度である時速60キロで走行できる道路は非常に少ないという特徴があります。したがって、規制された速度を守ることが安全走行の基本になります。特に、スクールゾーンやゾーン30（走行速度が時速30キロ以下に規制されている区域）に指定されている場所では、速度に十分注意します。

### 2 道路横断や飛び出しを予測する



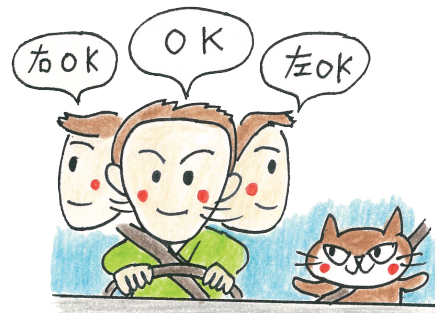
生活道路は幹線道路に比べて交通量が少ないため、油断が生じ緊張感が薄れがちです。しかし、生活道路では歩行者が横断歩道がない場所でも横断してきたり、自転車が後方を確認せずに進路変更をしたり、脇道がある場所では子どもや自転車が飛び出してくるなど、さまざまな危険が潜んでいます。緊張感を維持して、道路横断や飛び出しを予測した運転を心がけます。

### 3 自車側道路に一時停止が義務づけられている場合



標識等で一時停止が義務づけられている場合は、必ず停止線で一時停止しなければなりません。停止線からでは交差道路の安全確認できない場合は、確認ができるところまで徐々に進行して再び停止し、左右の状況を確認します。このとき車体が交差道路にはみ出し過ぎると、道路端を通行する自転車などと接触するおそれがありますから注意しましょう。

### 4 自車側道路に一時停止が義務づけられていない場合



一時停止が義務づけられていない場合でも、左右の見通しのきかない交差点を走行するときは徐行が義務づけられていますから、必ず徐行して左右の安全確認をしましょう。

そもそも一時停止は止まること自体が目的ではなく、安全確認をすることが目的です。安全運転のために、ほんの少しだけ左右確認に時間をかけてみる。そう考えれば、自ずとブレーキに足が伸び、事故を未然に防ぐことができます。

# 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。

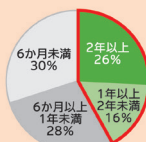
★女性特有のがんに備える「**女性がん特約**」、がんの痛みを和らげるための緩和ケアに備える「**緩和療養特約**」等、さまざまな特約も付けられます。

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

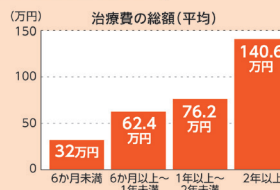


治療期間が1年以上の割合は  
**42%**

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。



2022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	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) 5万円 (給付倍率2倍) 2.5万円 (給付倍率1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) 5万円 (給付倍率2倍) 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 15万円 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 15万円 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 15万円 がん先進医療 一時金 1回につき 15万円	
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	終身

▼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2022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 〒100-0005 東京都千代田区丸の内 1-6-1 丸の内センタービル 電話:03-6385-9829

AF006-2022-0002 1月20日(230120)



# 毎朝の「舌チェック」で 体調にあう食材を選ぶ

毎朝起床後、朝食を食べる前に舌をチェックして体調を確認し、その状態に合わせて食材を選ぶことをおすすめします。



## ●舌の大きさ・形

【健康な状態】舌を出したときに、舌の幅が口角の左右幅と同じぐらいの状態。

- 上記よりも舌が大きい、厚くてはれぼったい場合  
→体内に余分な水分がたまってむくんでいるサイン。塩分を控え、貝類・アズキ・トウモロコシ・ハトムギなどを積極的にとります。
- 舌のふちに歯形がついている場合→疲れや胃腸の機能低下などによるエネルギー不足のサイン。体を温めるイモ類・カボチャ・鶏肉・青魚などを食べて、疲労回復に努めましょう。
- 舌が口角の幅より小さい、薄い、舌の表面に亀裂が入っているなどの場合→体内の水分が不足しているサイン。味の濃い食事や刺激の強い食事を避け、ヤマモ・オクラなどのネバネバ食材や貝類、手羽・豚足などのコラーゲンの多い肉類をたっぷりとります。

## ●舌の色

【健康な状態】舌の色がピンク色なら、健康な状態。

- ピンクよりも白っぽい色の場合→血液の不足や体が冷えている状態を示します。冷たい飲食物を避け、温かい食事を積極的にとります。赤味の肉類・青魚類・貝類・キクラゲ・黒ゴマなどがおすすめです。
- 舌全体が暗く紫っぽい、または舌の裏の静脈が紫色に膨れ上がっている場合→血行が滞っている状態を示します。青魚・ナッツ類などは血流改善効果が期待できるのでおすすめです。肉類よりも魚類を選んで。体を冷やす料理、脂っこい料理は避けてください。

舌の状態は、体調を反映して毎日変化します。舌のチェックを朝の習慣にして、健康管理に活かしてください。

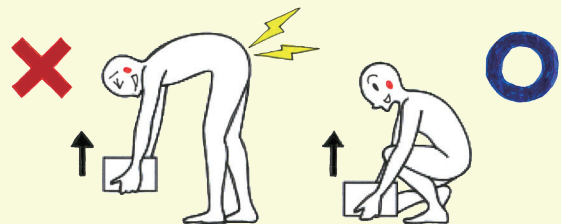
## つらい痛み …腰痛予防あれこれ

これからの季節は外に出てスポーツをしたり、3月4月に引っ越しをした際の残った荷物を大型連休に片付ける人も多いかと思えます。

そんな時、ふとしたきっかけで起こりうるのが腰痛です。多くの人を悩ませる腰痛ですが、正しい姿勢や毎日のトレーニングで予防することが可能です。

### ポイント1 正しい姿勢を保ち、無理な体勢で動作を行わない

猫背を改め、腰を曲げたまま重い荷物を持つといった無理な体勢での動作は避けましょう。また、同じ姿勢を長時間続けないことも大切です。重い荷物を持ち上げる場合は、腰に負担がかからないよう、膝を曲げた姿勢で、足の力を意識して持ち上げることがポイントです。



### ポイント2 毎日続けられるトレーニングを行う

腰のトレーニングで大切なのは、毎日続けることです。寝る前にできる簡単なトレーニングを紹介します。1回3セット、つらくない範囲で続けていきましょう。

① うつぶせに寝る



② 5~10cm上半身を持ち上げ 5~10秒キープして休む



③ 慣れてきたら… 上半身を持ち上げたときに 足も5~10cm浮かせる



身体の土台となるお尻も鍛えられます

