



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



行楽シーズンになると、観光地などへのドライブを計画されている方も多いでしょう。そこで今回は安全で快適な行楽ドライブを確保するためのポイントをまとめてみました。



余裕のあるドライブ計画を立てる

行楽ドライブに出かけるときは、前もって余裕のある計画を立てましょう。計画を立てる際には、特に次の点に留意しましょう。

- ・渋滞を考慮して時間にゆとりを持たせる。
- ・休憩場所（サービスエリアや道の駅など）と休憩時間をあらかじめ決めておく。
- ・行楽地での過密な観光スポット巡りは、急ぎや焦りを生んだり、疲労の原因になるので、観光スポット巡りにも余裕を持たせる。



走行中にカーナビを注視しない

慣れない場所や知らない所を走行するときは、カーナビに頼りがちになりますが、走行中にカーナビを注視すると、周囲の状況に対する注意が欠けて事故を起こす危険性が高まります。そのため走行中のカーナビの注視は禁止されています（道路交通法第71条第5号の5）。やむを得ずカーナビを注視しなければならないときは、必ず安全な所に車を止めてから行いましょう。

※「注視」とは、そのときの運転環境によって異なりますが、通常では2秒以上見続けることとされています。



出発前に車両の点検や携行品のチェックをする

◆車両点検

出発前に、燃料や冷却水の量、エンジンオイルの量、タイヤの空気圧、タイヤの残り溝などをしっかり点検しましょう。

◆携行品のチェック

渋滞による長時間の停止や車両故障等に備えて、出発前に、非常信号用具（発炎筒等）、停止表示器材、飲料水、軽食用食糧、携帯トイレなどが備えられているかチェック！

なお、全員が乗車したら、全員がシートベルト（子どもの場合はチャイルドシート）を正しく着用しているかどうかを必ず確認して下さい。



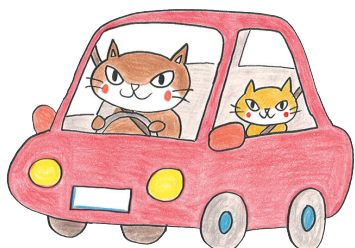
周囲の車の動きに注意する

行楽地では周囲の車よりも、目当ての場所の看板や案内板などに視線が向かいがちで、周囲の車の運転行動の変化に気づくのが遅れるおそれもあります。しかも、行楽地は道路に不案内な車も多く、急な進路変更をしたり、右左折などのために急に減速や停止をする車も見られます。したがって、車間距離を十分にとるとともに、意識して周囲の車の動きに注意することが大切です。



運転途中の飲酒は絶対にしない

行楽地のなかには「地酒」や「地ビール」などのお酒が有名な所もあります。行楽地に到着してレストランなどで食事をとるとき、引き続き運転するのであれば、たとえ少量であっても絶対に飲酒をしてはいけません。



2022年11月1日補償開始。 未加入の全組合員様へ8月初旬DM発送します!

医療共済「マイガード」2022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^(※)(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^(※)

(※)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!^(※1)

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^(※2)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。

2022年4月1日補償日より

医療共済

加入しやすくなった

マイガード

告知の引受条件が緩和されました!

3つの告知で 新規加入ができます。

質問 1

今までに「がん」または「上皮内がん」「肉腫」「悪性腫瘍」にかかったことはありません。

質問 2

告知日(ご記入日)現在、病気やケガで入院中、または入院か手術を勧められています。

質問 3

告知日(ご記入日)より過去1年以内に、病気で継続して10日以上以上の入院をしたことはありません。

上記の3項目すべてが「はい」ならOK!

「いいえ」が一つでもある場合は新規加入はできません

*ご加入後、最初の1年間は始期前発病不担保が適用されます。 *詳しくはパンフレットのP5~6を参照ください。

ご加入後、最初の1年間は始期前発病不担保が適用されます。

2022年度から健康状態告知が簡素化され引き受け条件が緩和されますが、ご加入後最初の1年間は「始期前発病不担保」が適用されます。

始期前発病不担保
とは

初年度(最初の)保険契約の支払責任開始日より前に被っているケガまたは病気・症状を原因とする入院等は保険金のお支払い対象とはなりません。

ただし、初年度契約の支払責任開始日より前に被っているケガまたは病気・症状を原因とする入院等についても、初年度契約の支払責任開始日から1年を経過した後に開始した入院等については、保険金のお支払い対象となります。

夏バテ予防5つのポイント



7月に入り、毎日暑い日が続き、元気がでなかったり、だるさを感じたりするという方もいるかと思います。猛暑の屋外とエアコンの効いた室内との温度差は、体力の消耗だけでなく、自律神経の乱れからの食欲の低下やだるさを引き起こします。また、エアコンに頼りすぎた生活は汗をかく機能を低下させ、うまく汗をかけなくなります。すると体温の調節ができず、夏バテを引き起こします。

また、熱帯夜でうまく寝付けなかったり眠りが浅くなったりすることで疲れが残ってしまうこともあります。今年の夏を乗り切るための夏バテを予防するポイントを5つご紹介します。

1 食事のバランスを考える

食欲が落ち、そうめんなど炭水化物に偏りがちです。肉や魚などのたんぱく質、ビタミン・ミネラルを含む野菜や果物を積極的に摂るようにします。冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まるので、温かいものも食べて、バランスをとることが重要です。

2 冷えすぎに注意

室内外の温度差は 5℃以下にします。オフィスなど調節が難しい場合は、上着など衣類で体温調節して下さい。



3 ぐっすり眠る

寝苦しい夜は 1～2 時間程度で切れるようにタイマー設定をして上手にエアコンを活用します。一晩中エアコンをかけ続けると身体を冷やしすぎてしまうため、かえって睡眠の質を下げてしまいます。また氷枕などひんやりした素材の寝具を選ぶのもお勧めです。

4 十分な水分補給

少ない量でもこまめに水分を摂るようにします。寝ている間にも汗をかいているので、寝る前や起床時も水分を摂りましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液が有効です。

5 適度な運動

気温が低い早朝や夕方以降、軽く汗ばむ程度の運動をして、汗をかく力を高めます。日々の工夫で夏バテを予防し、元気に楽しく過ごしましょう。

「海の日」が祝日なのは日本だけ

暑い日が続くと海に行きたくなりますね。7月の国民の祝日と言えば「海の日」があります。例年「7月の第3月曜日」であり、今年は7月18日（月）ですので、16日（土）・17日（日）・18日（月）と3連休の方も多いのではないのでしょうか。そこで「海の日」の意味と、祝日になった経緯をご紹介します。

1 「海の日」の意味と由来は？

「海の日」といえば、「夏休みが来る前の連休だ！」と楽しみにしている方も多いでしょう。

「海の日」は、海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願うという趣旨で制定された祝日です。

実は、「海の日」の制定前から、7月20日は「海の記念日」という記念日（祝日ではありません）でした。これは1876年（明治9年）、明治天皇が明治丸という灯台巡視船で航海し、東北をご巡幸し、7月20日に横浜へ無事帰船したことに由来します。

「海の日」として正式に国民の祝日となったのは1996年（平成8年）からです。

2 「海の日」が祝日なのは日本だけ

世界各国に海にまつわる記念日がありますが、国民の祝日とされているのは日本だけです。海に囲まれ、海の恩恵を受けながら発展してきた日本ならではの祝日といえるでしょう。

今年はコロナ規制緩和で、徐々に日本各地で「海の日」にまつわるイベントも開催されます。その一方で、世界では海洋プラスチックをはじめとする海の汚染が問題視されています。

今年の7月18日の「海の日」には、海洋レジャーに加え、「海の日」本来の意味を思い起こし、海に感謝し、海の恵みに思いをはせてみてはいかがでしょうか。