



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)

## 郵愛の年末年始の営業(取扱)について

### 1 郵愛の営業時間(電話等のお取扱時間)

年内最終受付 2022年12月28日(水) 9時~17時  
年初受付開始 2023年 1月 4日(水) 9時~17時

※12月29日(木)~1月3日(火)はお休みとさせていただきます。

### 2 交通事故の受付

年末年始期間の交通事故報告先  
三井住友海上火災「事故受付センター」

24時間対応 TEL 0120-258-365

### 3 三井住友海上カスタマーセンター(業務委託先)

○「自動車総合デスク」(新規サポートデスク)  
(自動車保険の新規契約・お見積り)

年内最終受付 2022年12月30日(金) 9時~18時  
年初受付開始 2023年 1月 4日(水) 9時~18時

TEL 0120-189-282

○「契約内容変更デスク」  
(自動車保険の契約内容変更)

年内最終受付 2022年12月30日(金) 9時~18時  
年初受付開始 2023年 1月 4日(水) 9時~18時

TEL 0120-271-889

インターネットでの自動車保険料試算なら、お休み期間も利用可能です。

(「JP労組福祉共済コーナー」から郵愛サイトにお入りください。) <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>

## 「幸せホルモン」を増やして ハッピーな気分で新年を迎えましょう!

これからの季節、冬の寒さや室内外の寒暖の差、そして新型コロナ感染者が再び増えてきて、ストレスや気持ちが暗くなることにより精神的な元気を失いがちです。

それらに打ち勝ち、心を元気にしてくれるのが「幸せホルモン」です。

幸せホルモンとは、心を元気にしてくれる作用のある脳内ホルモンのことで、ハッピー・ホルモンとも呼ばれています。代表的なものとして4種類があります。この4種類の幸せホルモンにはそれぞれの効果があり、毎日のちょっとした実行で脳内での分泌を増やせるといわれています。



種類	効果	増やすための毎日の心がけ
セロトニン	心を落ち着かせ イライラを解消する効果	良質な睡眠をとる。適度な日光浴。 物事に感動する etc.
ドーパミン	意欲が向上。モチベーションが アップする効果	目標を持つ。適度な運動をする。 心を落ち着かせ瞑想する etc.
オキシトシン	心を平穏にし、 安らぎが得られる効果	人(親、子、親友など)、 動物(ペットなど)と交流する etc.
エンドルフィン	気持ちのテンションを上げ、 集中力をアップする効果	ウォーキング等の有酸素運動をする。 好きなものを食べる etc.

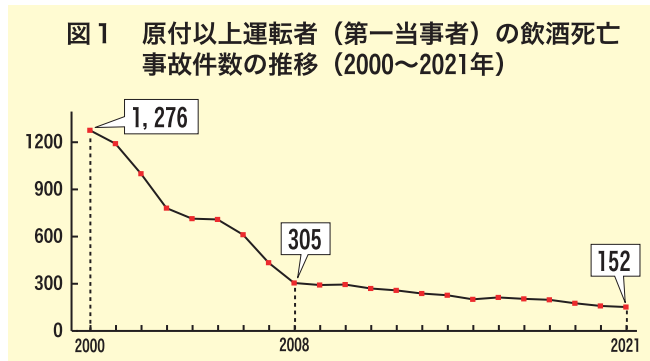
幸せホルモンは、心身のバランスを維持するうえで大切です。ストレス解消や美肌効果など心身共に元気にしてくれますので、新年をハッピーな気分で迎えるためにも始めてみてはいかがでしょうか。



# 12月の安全運転のポイント

## アルコールと安全運転について

飲酒運転は、罰則強化や厳しい取り締まりなどにより、2000年には1,276件であった死亡事故が2008年には305件と約4分の1にまで激減しましたが、その後は微減状態で推移し、2021年は152件と下げ止まりの傾向がみられます(図1)。



(警察庁資料による)

今回は、飲酒運転の撲滅に向けて、アルコールが運転に及ぼす影響や飲酒運転に対する罰則、飲酒運転防止対策などをまとめてみました。

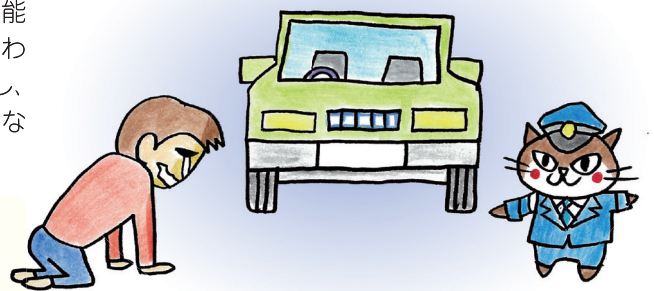
## アルコールが運転に与える影響

### ◆ アルコールは心身機能に悪影響を与える

アルコールは脳の働きを麻痺させ、安全運転に必要な情報処理能力や注意力、判断力などを低下させます。また、理性や自制心が失われるほか、身体機能の面でも、平衡感覚が狂う、動体視力が低下し、視野が狭くなるなどの状態になります。そのため、運転に次のような悪影響を与えます。

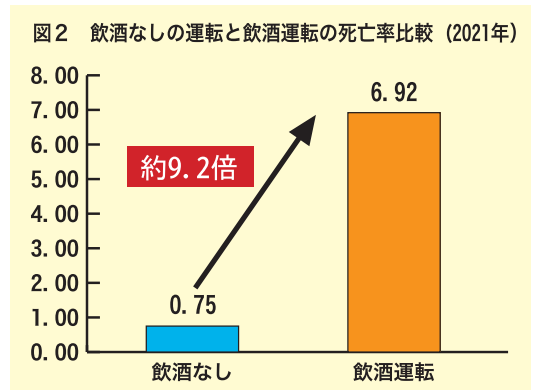
- ブレーキ操作やハンドル操作が遅れる。
- 気が大きくなり速度超過などの危険な運転をする。
- 車間距離の判断を誤る。
- 人や車の動き、信号の変化などを見落とししたり見誤ったりする。

なお、酒に強いと言われる人でも、低濃度のアルコールで運転操作等に影響を及ぼすことが明らかになっています。



### ◆ 飲酒運転は死亡事故につながりやすい

2021年における飲酒有無別の死亡事故率(交通事故に占める死亡事故の割合)をみると、飲酒有りの死亡事故率は飲酒無しの場合の実に9.2倍も高くなっています(図2)。つまり、飲酒運転で交通事故を起こした場合、飲酒していない場合より10倍近くも死亡事故につながりやすいということです。



(警察庁資料による)



## 飲酒運転に対する罰則等

### ◆ 飲酒運転は厳罰

飲酒運転に対する道路交通法上での罰則等は、検出されたアルコールの程度により、図3の通り「酒酔い運転」と「酒気帯び運転」の2つに分かれ、いずれも重い処分が科されます。また、飲酒運転により死傷事故を起こし、自動車運転死傷処罰法（自動車の運転により人を死傷させる行為等の処罰に関する法律）が適用されると、図4の通り一層重い処罰を受けます。

図3 道路交通法上の罰則等

酒酔い運転		酒気帯び運転	
罰則	5年以下の懲役 又は100万円以下の罰金	罰則	3年以下の懲役 又は50万円以下の罰金
行政処分	違反点数 35点 (欠格期間3年の免許取り消し)	行政処分	呼気1リットルにつき0.25mg以上 違反点数 25点 (欠格期間2年の免許取り消し) 呼気1リットルにつき0.15mg以上0.25mg未満 違反点数 13点 (90日の免許停止)

図4 自動車運転死傷処罰法上の罰則等

アルコールの影響により正常な運転ができない状態 死亡事故 ● 1年以上20年以下の懲役 負傷事故 ● 15年以下の懲役
アルコールの影響により正常な運転ができないおそれのある状態 死亡事故 ● 15年以下の懲役 負傷事故 ● 12年以下の懲役

### ◆ 飲酒運転の助長行為も厳罰

酒気を帯びている者で飲酒運転を行うおそれがある人への車両等の提供、運転するおそれのある人への酒類の提供、飲酒運転の車に同乗した場合も、図5の通り重い処罰を受けます。

図5 飲酒運転の助長行為に対する罰則

車両提供	酒類提供または同乗
運転者が酒酔い運転 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金	運転者が酒酔い運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
運転者が酒気帯び運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金	運転者が酒気帯び運転 2年以下の懲役又は30万円以下の罰金



## 飲酒運転を撲滅するために

### ◆ 飲酒運転防止の基本

飲酒運転撲滅のために、次のことを守りましょう。

- 飲酒する場所へは車を運転していかない。
- 飲酒した時は公共交通機関やタクシー、運転代行などを利用する。
- ハンドルキーパー運動(グループが車で飲食店に行き飲酒する場合、グループの中に酒を飲まない人を決め、その人は酒を飲まずに、飲食後にグループメンバーを送り届ける運動)を活用する。
- 車を運転する人には酒をすすめず、飲酒した人には車を運転させない。

### ◆ 残り酒に注意

夜の飲酒後に、数時間眠ったことで二日酔いの症状がないから運転しても大丈夫だとは決していえません。酒気が残っている可能性は十分にあります。

なお、純アルコール約20g(例:5%のビール500ml、7%の酎ハイ350ml、ワイングラス1杯200ml)を「アルコールの1単位」と言います。個人差や体調にもよりますが、アルコール1単位の処理には約4時間要すると言われていています。したがって、500mlの缶ビールを3本飲んだ場合、アルコールを処理する為には3単位×4時間の約12時間が必要になります。夜の10時までお酒を飲んでいて翌朝8時に運転する場合、10時間しか経過していませんので、3単位のアルコールを完全に処理できていない可能性がありますから、運転する前にアルコール検知器で酒気の有無を確認しましょう。そして、わずかでも酒気が検知されれば酒気が消えるまで運転は控えなければなりません。

# お歳暮(せいぼ)の 豆知識



12月の声を聞くと、「お歳暮」が思い浮かびます。「お歳暮」は、今年1年お世話になった人に「1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願ひします」の気持ちを込めた贈り物です。「歳暮」は「年の暮れ」を表す言葉ですが、それが「贈り物」と結びついた理由に関してご紹介します。

## 年末訪問の手土産?

「お歳暮」の由来は、かつて年の暮れになると日頃からお世話になっている人に感謝の気持ちを伝えた「歳暮回り」という行事からです。その時に手土産を持参することが多かったことから、その贈り物が「お歳暮」と呼ばれるようになったと言われてます。また、江戸時代の商売では掛け売りの風習があり、お盆(夏)や年末(冬)に半年分の精算をする習慣があったことから、精算をする時に、お得意先へのお礼の意味を込めた手土産を持参するようになり、それが「お歳暮」の由来になったとも伝えられています。

## 「御霊祭(みたまさい)」のおつまみ?

日本には、もともとお正月にご先祖様の霊をお迎えする「御霊祭」にお供え物をする風習があります。そのお供え物として、年末になるとお神酒(みき)のおつまみになる「塩鮭」「するめ」「数の子」などを手渡しで持っていく風習があり、これも「お歳暮」のルーツとも伝えられています。

そうした古来の風習が、明治時代以降、しだいに上司やお世話になった方への贈り物に変化したとも言われます。

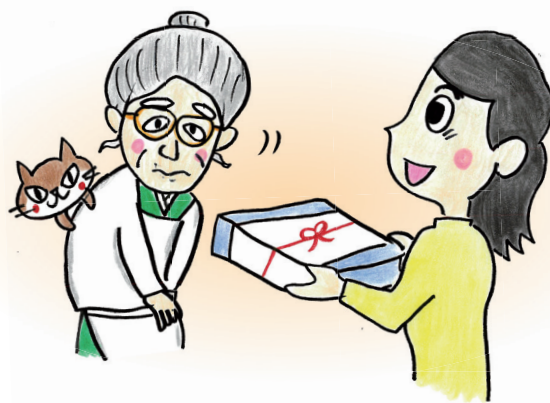
## 贈る時期は地域によって異なる?

「お歳暮」を贈る時期は、基本的には年末ですが、地域によって若干異なっています。たとえば東日本では11月下旬～12月20日前後ですが、西日本では12月13日～20日前後と多少の違いがあります。

お歳暮を贈る適切な時期は、送り先の方が住んでいる地域によって多少異なりますので、事前に確認することをおすすめします。

本来「お歳暮」は、直接訪問して手渡しするものでしたが、最近は百貨店やスーパーなどからの直送も増えています。とくにコロナ禍などの影響もあり、直接出向いて「お歳暮」を購入する件数は減っているようです。

「お歳暮」は郵便局でも対応しているので便利です。



よいお年をお迎えください

この1年間弊社に対しまして、  
格別のご愛顧を賜り感謝申し上げます。  
来るべき新年も全力で頑張りますので、  
引き続きご愛顧をよろしくお願ひいたします。