



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)

## 「5月病」を予防し、 アクティブな春を楽しみましょう!

新社会人をはじめ、進学、職場での異動など新しい環境で仕事や勉強を始める人も多いことでしょう。まさに「頑張るぞ!」と活力や意欲が湧く季節です。ところが、ゴールデンウィークを過ぎる頃から、急に「やる気が出ない」「疲れが抜けない」などの心身の不調に悩まされる人もいます。俗にいう「5月病」です。環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因と言われますが、その多くは一過性で、適度な休息などで改善されると言われます。

### 心のモヤモヤを外へ吐き出しましょう!

心のモヤモヤを外に吐き出すとストレスが発散できます。モヤモヤがたまっていると感じたら、パートナーや友人、同僚や同期など、信頼できる人との会話やコミュニケーションで悩みなどを話すことでストレスが解消できます。

### 質の良い睡眠をとりましょう!

質の良い睡眠は、疲労回復やストレスの緩和に重要な役割を果たします。しっかり眠れていれば、脳が休み、ストレスも緩和されます。

睡眠時間を確保することが大切ですが「起床・就寝の生活リズムを整える」「夕食は寝る2~3時間前までに済ませる」「寝る前にテレビやスマホ、パソコンなどを見ない」「枕や寝具を自分に合ったものにする」などの生活習慣の改善も重要です。これらを心がけ、質の良い睡眠をとるようにします。

### ストレスに負けない食生活を心がけましょう!

バランスの良い食生活は心身の不調を改善するために不可欠です。とくに、食事で得られる栄養素の中でも「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCはストレスによって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。

また、豚肉や卵、牛乳などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。とくに卵や牛乳は、神経伝達物質の合成を盛んにしてくれるトリプトファン、フェニルアラニンが含まれ心の安定や安心感をアップしてくれます。

### 積極的に有酸素運動をしましょう!

オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事や勉強のことを忘れることが大切です。また、体を動かすこともストレス解消のひとつです。これからの季節は、外で日光を浴びながらできるウォーキングやサイクリングの有酸素運動がおすすめです。心のバランスを整える作用のあるセロトニンという脳内の神経伝達物質はリズムカルな運動によって活性化されるため、毎日続けることが理想です。継続のコツは誰かを巻き込むこと。一日数分~数十分でよいのでパートナーや友人・家族などと有酸素運動をする習慣づくりをしましょう。

深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、気を楽しめ持つことも大切です。



## JP労組のスケールメリットでがんに備える

# 「生きるためのがん保険Days1・JP労組プラン」

### 1 がん検診の重要性

日本人の死亡原因第1位である「がん」。一昔前とは異なり、がんは治る時代といわれ、がんを抱えながら働く人が増えています。特に、女性特有のがんの発症は、30～40代の働き盛りから多くなる※1といわれています。

### 3 がんを治すには早期発見が不可欠

生活習慣の見直しを行うことで、がんのリスクは大幅に低減できますが、どんなに生活習慣を気を付けていたとしても、がんになる可能性は否定できません。また、現在、がんの5年生存率は約6割※2ですが、早期発見できれば、5年生存率はさらに向上が期待できます。早期発見のためには検診が大切です。

### 2 がんは生活習慣の見直しで予防が可能

がんは日本人にとって身近な病気で、その予防は多くの人の関心を集めるテーマです。がん予防についての研究からは、がんと生活習慣病との間に深い関わりがみられていますので、生活習慣を改善することで誰でもがん予防に取り組むことができます。

禁煙する 身体を動かす 食生活を見直す 節酒する  
感染症の検査を受ける 適正体重を維持する

### 4 がんは早期で見つければ怖い病気ではありません

「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけれられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしましょう。

※1国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん罹患モニタリング集計(MCIJ)) ※2全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020) 独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

万が一に備え、JP労組の団体取扱でのアフラック  
「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。

団体料率で割安な保険料で加入いただけます。



「JP労組プラン」は保障内容がリニューアル。ご契約中のがん保険も含め、新たに特約をプラスできるようになりました！

- NEW1 がん要精検後精密検査保障特約** 所定のがんの検診後の要精密検査に備える
- NEW2 がん特定治療保障特約** 所定の保険外診療やがんゲノムプロファイリング検査費用に備える
- 改定 がん先進医療・患者申出療養特約** がんの先進医療または患者申出療養の保障
- NEW3 重大疾病一時金特約** 心疾患、脳血管疾患の保障

※「先進医療」および「患者申出療養」は、厚生労働大臣が認める医療技術です。これらは医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状など)および実施する医療機関が限定されています。また、医療技術・適応症・実施する医療機関は随時見直されます。

商品の詳細については「契約概要」等をご覧ください。

2023年4月下旬に「がん保険」未加入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！



お問い合わせ

■募集代理店 JP労組保険代理店 (株)郵愛 休業日:土曜・日曜・祝日  
〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6 電話:0120-025-915(通話無料)  
■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19階 電話:03-6311-5095

アフラックのがん保険「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

# 生きるためのがん保険Days1 JP労組プラン



- ◇団体料率での加入が可能となっており、個別でのご契約より割安な保険料でご加入いただけます。
- ◇組合員の方がご契約者であれば、被保険者（保険の対象となる方）は契約者の2親等以内までは「団体料率」が適用されますので、家族の保障も備えることができます。
- ◇JP労組の団体においては退職後も、「団体料率」が継続して適用になります。
- ◇一部更新型の特約を除き、保障は一生涯です。

## 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	
三大治療				10年更新
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	
放射線治療	1回につき10万円	1回につき10万円	1回につき10万円	終身
抗がん剤・ホルモン剤治療	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・患者申出療養	がん先進医療・患者申出療養給付金 自己負担額と同額	がん先進医療・患者申出療養給付金 自己負担額と同額	がん先進医療・患者申出療養給付金 自己負担額と同額	終身
改定	がん先進医療・患者申出療養一時金 1年に1回 15万円	がん先進医療・患者申出療養一時金 1年に1回 15万円	がん先進医療・患者申出療養一時金 1年に1回 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

### 付帯サービス〈アフラックのよりそうがん相談サポート〉

よりそうがん相談サポーターは、がん患者様のご相談サポートの経験がある看護師・社会福祉士等のメンバーで構成された専任のサポートチームです。お一人おひとりに合わせて信頼できる情報や安心して利用いただけるサービスをご案内し、お困りごとや疑問の緩和・解消をサポートします。  
 (\*)アフラックのよりそうがん相談サポートは、Hatch Healthcare 株式会社 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。サービスの詳細は、アフラックオフィシャルホームページ <https://www.afiac.co.jp/keiyaku/gansoudansupport.html> をご確認ください。

### JP労組プランに付加可能な特約です

がん治療が長引いた場合の保険料負担に備える

**特定保険料  
払込免除特約**

女性特有のがんに備える

**女性がん特約**

New

所定のがんの検査後の要精密検査に備える

**がん要精検後精密検査保障特約**

New

全額自己負担となる特定保険外診療や  
がんゲノムプロファイリング検査費用に備える\*

**がん特定治療保障特約**

がん治療に伴う外見の変化に備える

**外見ケア特約**

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**

「心疾患」や「脳血管疾患」に備える

**重大疾病一時金特約**

New

\*がん診療連携拠点病院等において、公的医療保険制度の対象とならない所定の手術、放射線治療、抗がん剤治療、ホルモン剤治療を受けたときにお支払いします。

- がん保険には保障の開始まで所定の待ち期間(保障されない期間)があります。
- 「先進医療」および「患者申出療養」は、厚生労働大臣が認める医療技術です。これらは医療技術ごとに適応症(対象となる疾患・症状など)および実施する医療機関が限定されています。また、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。

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 **JP労組保険代理店 (株)郵愛** 営業時間:9時~17時 休業日:土曜・日曜・祝日  
 〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6 電話:0120-025-915 (通話無料)

■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

AF006-2023-0225 3月22日(240322)



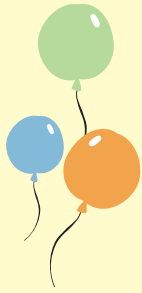
締め切り  
間近!

# こどもの日プレゼント

## 2023年 郵愛



来月5月5日の端午の節句にちなみ、3月号より実施しております「こどもの日プレゼント」の応募締切日が近づいてきました。まだまだみなさまからのたくさんのご応募、お待ちしております!



A賞

ニンテンドースイッチ (Nintendo Switch)  
2022年11月以降パッケージサイズ ※カラーは選択できません

2名様

B賞

ミニオン 目覚まし置き時計

3名様

C賞

ちいかわブランケット

5名様

※賞品のイラストはイメージです。

- **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ご希望の賞品名  
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** **2023年4月14日 (金) 当日必着**
- **発表** A、B賞に当選の方のみ発表します。  
(その他の賞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、お申込みいただきましたみなさまの個人情報は郵愛商品の利用  
勧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



2023年もJP労組の **30%割引** ▶ 同居のご家族のお車もまとめて  
団体扱自動車保険は 契約するとさらに保険料が割引に!

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?



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!

自動通報<sup>(注)</sup>・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/パソコンで見積りすると、団体割引30%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/yuuai/>  
「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)  
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。