



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)

## 家庭での「食中毒」

### 予防のポイント

湿気が多い梅雨時期は、食品が傷みやすく、「食中毒」が起こりやすくなります。「食中毒」は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ入ることで発生します。そこで今回はご家庭での「食中毒」を予防するポイントをご紹介します。



### 食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べる事により食中毒を引き起こします。一方ウイルスは細菌の様に食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖して食中毒を起こします。夏場(6月～8月)に多く発生する食中毒対策の6つのポイントは次の通りです。

#### point 1 食品の購入

1

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



#### point 2 家庭での保存

2

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持



#### point 3 下準備

3

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

こまめに手を洗う



#### point 4 調理

4

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に



#### point 5 食事

5

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

食事の前に手を洗う



#### point 6 残った食品

6

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

作業前に手を洗う



6月の

# 安全運転のポイント

自転車編



自転車は手軽で便利な移動手段として、幅広い年齢層に利用されていますが、中には、交通ルールやマナーを守らず危険な運転をする自転車もみられます。そこで今回は、令和4年11月1日に改定された「自転車安全利用五則」に基づき、自転車の安全運転のポイントをまとめてみました。

01

## 車道が原則、左側を通行 / 歩道は例外、歩行者を優先

○車道が原則、歩道は例外

自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。

ただし、次の場合は、歩道通行が認められています。

- ・「普通自転車歩道通行可」(図1)の標識・標示がある場合
- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- ・車道又は交通の状況により、自転車の通行の安全を確保するためには、歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき

歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行するとともに、歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。

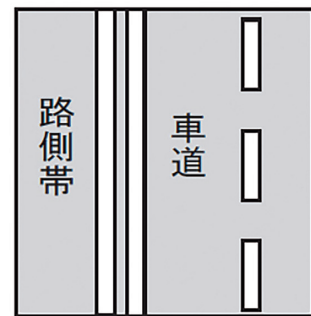
○路側帯の通行

自転車は、道路の中央から左の部分に設けられた路側帯を通行することができますが、歩行者の通行に大きな妨げとなるところや、白の二本線の標示(図2)のあるところは通行できません。

図1



図2



02

## 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

○信号機のある交差点

信号に従って通行し、右折する場合は、青信号で交差点の向こう側までまっすぐに進み、その地点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進みます。

○信号機のない交差点

・「一時停止」の標識のあるところでは、一時停止をして、安全を確かめなければなりません。

・交差点に入るときは、交通量の少ないところでもいきなり飛び出さず、安全を十分確かめ、速度を落として通しましょう。また、狭い道路から広い道路に出るときは、特に危険ですから一時停止をして安全を確かめましょう。



## 03

夜間はライトを点灯 

夜間に無灯火で通行すると、他車から見落とされやすく非常に危険です。夜間に通行するときは、必ずライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。

また、前から来る車のライトで目がくらんだときは、道路の左端に止まって対向車が通り過ぎるのを待ちましょう。



## 04

飲酒運転は禁止 

自動車の場合と同じく、自転車も酒気を帯びて運転することは禁止されています。万一、酒に酔った状態(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)で自転車を運転した場合は、「5年以下の懲役又は100万円以下の罰金」に処せられます。

また、酒気を帯びている者への自転車の提供や、飲酒運転を行うおそれがある者に酒類を提供することも禁止されています。



## 05

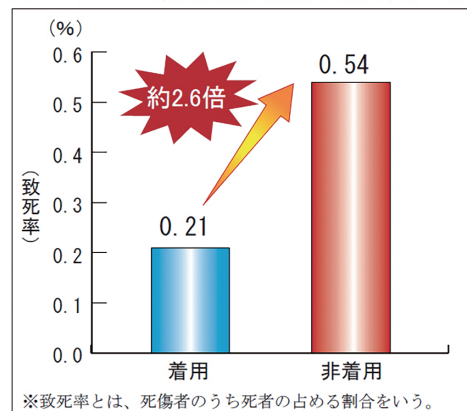
ヘルメットの着用 

道路交通法の改正により、令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車を運転、同乗する際は、すべての利用者が乗車用ヘルメットを着用するよう努めなければなりません。

保護者等は、児童や幼児が自転車を運転、同乗する際は、ヘルメットを着用するよう努めなければなりません。

警察庁の資料、令和4年の「ヘルメット着用状況別致死率比較」では、未着用は着用比べて、致死率が約2.6倍も高くなっています(図3)。命を守るために、自転車に乗るときは乗車用ヘルメットを着用することを習慣づけましょう。

図3 ヘルメット着用状況別の致死率比較(令和4年)



### 自転車に乗る前に点検を!

- 自転車に乗る前には、
- ① サドルは固定されているか
  - ② またがったとき、両足先が地面に着く程度に調節されているか
  - ③ ハンドルは、前の車輪と直角に固定されているか
  - ④ ブレーキは、前・後輪ともよく効くか
  - ⑤ 薄暮から夜間に運転するときは、ライトが明るく点灯するか
- などを点検しましょう。





## 「父の日」の由来



6月の第3日曜日(今年は18日)は「父の日」です。文字通り父親に感謝の気持ちを表す日ですが、その由来をご存じの方は少ないのではないでしょうか？ そこで「父の日」の由来についてご紹介します。

### 「父の日」は一人の女性の嘆願から始まった。

「父の日」は、世界各国にあってその由来も日付も様々ですが、日本の「父の日」はアメリカから伝わったものです。

その由来は1909年、アメリカ・ワシントンのソノラ・スマート・ドッドという女性が、男手ひとつで自分や兄弟を育ててくれた父に感謝の気持ちを伝えようと、教会の牧師に父の誕生日(6月)に礼拝をしてもらったことが始まりとされています。

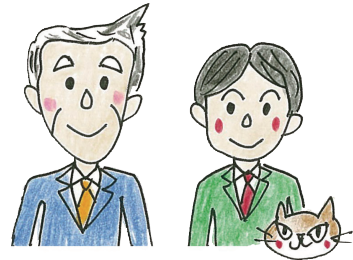
その後も彼女は、牧師協会に嘆願し、毎年6月に父の日の式典が開催されるようになりました。

そして1966年には大統領告示で6月第3日曜日が「父の日」に定められ、1972年にアメリカの正式な記念日になりました。

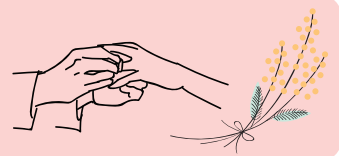
### 日本で一般的になったのは1980年代に入ってから。

「父の日」が日本に伝わったのは1950年代と言われていますが、一般的に広がったのは1980年代に入ってからです。

「父の日」は白いバラを贈ることが多いようです。これは、アメリカの「父の日」の提唱者であるドッドが、父親の好きだったバラを選び、白いバラを父のお墓に供えたことに由来すると言われています。



## 「ジュンブライド」の由来



「ジュンブライド」は、古くからヨーロッパで「6月に結婚する花嫁は幸せになれる」とされる言い伝えのことです。なぜ「ジュンブライド」の風習が生まれたか、その由来は諸説ありますが、そのうちのいくつかをご紹介します。

### ギリシャの結婚の守護神の守護月が6月だった。

一説として、結婚や出産を司るギリシャの女神Juno(ジュノ)の守護する月が6月であることから、この月に結婚をすると生涯幸せに暮らせると言われていることに由来しています。

ちなみに、ジュノは、ギリシャ神話に登場するゼウスの妃であり、女性や子供、家庭を守る女神として崇められてきました。

### ヨーロッパでは6月が結婚解禁日だった。

もう一つの説は、かつてヨーロッパでは、3~5月の3か月間は農作業が忙しくなるため、農作業の妨げとなる結婚が禁止されていたということです。

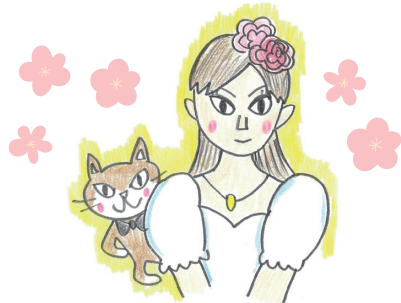
そのため、農作業がひと段落する6月が結婚解禁の月になっており、結婚を予定していたカップルがこぞって結婚式を挙げたことから「ジュンブライド」が始まったと伝えられます。

### ヨーロッパでは結婚式に適した気候だった。

ヨーロッパの6月は1年で最も天気がよく、心地よい気温であることから、結婚式に適した気候です。

天気に恵まれる季節であることから6月に結婚式をすると幸せになれると言われるようになったという説もあります。

また、好天に恵まれるため、お祝いに適した時期で、多くの人から祝福されるというのも、結婚式にぴったりだということが理由になっているようです。



おめでとうございます



郵愛だより4月号で実施しました「こどもの日プレゼント」に多数のご応募ありがとうございました。厳正なる抽選の結果、A、B賞の当選者は以下の方となりました。おめでとうございます。その他の商品は発送をもってかえさせていただきます。

- A賞 ニンテンドースイッチ 柏木沙也加様/横山貴紀様
- B賞 ミニオン 目覚まし置き時計 今井則子様/眞田貴江様/小野舞様