



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)

## 株式会社 郵愛 第43回定時株主総会報告

業務部長

古谷 広樹

【部長】

監査役  
監査役  
監査役

山元 崇  
五十嵐 隆(新任)  
浅香 朋子(新任)

【監査役】

取締役(非常勤) 増田 喜三郎(新任)  
取締役(非常勤) 長塚 義治(新任)  
取締役(非常勤) 定光 克之(新任)  
取締役(非常勤) 富塚 由三  
常務取締役 坂根 元彦(新任)  
常務取締役 金子 則幸  
代表取締役 林郷 俊也

【取締役】

株式会社 郵愛 役員等体制

開催日 2023年8月24日(木曜日)  
開催場所 オールラム(東京都台東区東上野)

### 経営・事業報告

(株) 郵愛の第43期営業推進は、損保・生保とも依然厳しい環境下での取り組みとなりましたが、JP労組各機関の積極的な取り組みに支えられ、一定の成果を収めることができました。

#### 1. 収支状況

売上高は1,549,830,654円で対前期比103%、販売費及び一般管理費等の費用については、1,009,627,699円で対前期比100.4%となり、営業利益は540,202,954円となりました。

#### 2. 業績・営業推進状況

##### ア 「自動車保険」の推進状況

期	自動車保険	
	契約台数	増減比較
第42期	44,830	+335
第43期	44,827	-3

##### イ 「がん保険」の推進状況

期	がん保険			
	契約件数	増減比較	収納件数	増減比較
第42期	58,941	+1,142	25,028	-752
第43期	59,440	+499	24,153	-875

##### ウ 「医療共済マイガード」の推進状況

期	医療共済「マイガード」	
	契約件数	増減比較
第42期	96,606	+2,469
第43期	99,948	+3,342

##### エ 当期純利益

期	当期純利益
第42期	328,843,526円
第43期	360,810,956円

# ある日突然、 激痛におそわれる「痛風」



## ある日突然、足の親指に起こる激痛発作

痛風とは、ある日突然、足の親指などの関節が腫れて激痛におそわれる病気で、男性に多い病気です。この症状は発作的に起こることから「痛風発作」とよばれ、発作が起こると、2～3日は歩けないほどの痛みが続きます。

その後、痛みは徐々にやわらいでいきますが、正しい診断や治療を受けずに放置していると、同じような発作が繰り返し起こり、発作を起こすたびに病態は悪化していきます。



## 痛風の原因とは？

痛風の原因となる高尿酸血症は、生活習慣、とくに食生活が大きく関わっています。

尿酸は「プリン体」が分解されてつくられます。プリン体とは、細胞の新陳代謝やエネルギー代謝によってつくられる物質ですが、食品からもプリン体をとっています。

プリン体は高カロリー食、レバーやエビなどの動物性食品、アルコール飲料などに多く含まれているので、これらの食品のとりすぎはプリン体のとりすぎにつながるだけでなく、アルコールは体内でのプリン体の合成を促し、尿酸の排出を抑制することがわかっています。

さらに、高カロリー食や多量の飲酒が招く肥満も、痛風の大きな危険因子となります。肥満は尿酸の排出を悪くするため、体内の尿酸量が増えやすくなります。

## 痛風とはどんな病気？

痛風の背後には、「高尿酸血症」という病気が潜んでいます。高尿酸血症とは、体内でつくられる尿酸が増えすぎている状態です。

尿酸は体の新陳代謝により発生する老廃物です。通常、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら、一定の量に保たれるようになっていますが、尿酸が過剰につくられたり、排出がうまくいかなかったりすると、体内の尿酸は一定量を超えてしまいます。こうして血液中の尿酸の濃度が7.0mg/dlを超えた状態が高尿酸血症です。

高尿酸血症は、それだけでは自覚症状はありませんが、尿酸濃度が高い状態が続くと、血液に溶け切れなかった尿酸が結晶化し、やがて関節や組織にたまっていきます。関節にたまった尿酸結晶に対して免疫細胞が反応し、炎症を起こして痛風となります。

## 痛風を予防・改善するために

食べすぎに注意して肥満を改善すること、プリン体を多く含む高カロリー食やアルコールを控えることなどが大切です。

さらに尿酸の排出を促し、痛風の発作を起こさないために、水分を十分にとることも必要です。水分は甘いジュースやアルコール飲料ではなく、水やお茶でとるようにします。

また、ストレスを上手に解消し、適度な運動を行うことも大切ですが、すでに痛風や高尿酸血症を発症している場合は、激しい運動をしたあと一時的に尿酸値が上がり、痛風発作を起こしやすいので、注意が必要です。



### プリン体を多く含む食品

- ✓ 牛・豚・鶏レバー／牛肉や豚肉／イワシやアジなどの干物／白子、アンコウの肝／車エビ、タコなど
- ✓ 〈プリン体の多いお酒〉ビール、日本酒、紹興酒、ワインなど

### プリン体の少ない食品

- ✓ 米、パン、そばなどの穀類／野菜・果物類／海藻類／鶏卵／豆腐など
- ✓ 〈プリン体の少ないお酒〉焼酎、ウイスキー、ブランデーなど





# 「コレステロール」を 生活習慣で改善しましょう!



## 「コレステロール」の働きは?

私たちの血液に含まれる脂質には、コレステロールや中性脂肪があります。コレステロールや中性脂肪と言うと、健康によくないイメージがありますが、中性脂肪は体を動かすための貯蔵用のエネルギー源となり、コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸のもとになる体に必要不可欠なものです。

大切な働きをするこれらの脂質ですが、LDLコレステロール(悪玉)が増えたり、あるいはHDLコレステロール(善玉)が少ないと「脂質異常症」につながります。

自覚症状はありませんが、放置すると動脈硬化(血管が弾力を失い、もろくなる状態)を促進し、命に関わる脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。

## 女性はホルモンの関係で50歳以降に上昇しやすい

血中のLDLコレステロール(悪玉)や中性脂肪は一般的に、加齢とともに増加します。

男性の場合、年齢を重ねるにつれ、内臓型肥満をもとに高血圧、高血糖、脂質異常が重なるメタボリックシンドロームを招きやすくなり、45歳以降に動脈硬化のリスクが高まるといわれています。

女性の場合は、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンが脂質の代謝に関わっているため、閉経前の動脈

硬化のリスクはそれほど高くありません。しかし、閉経によってエストロゲンが低下するのに伴い、血液中のLDLコレステロール(悪玉)や中性脂肪が上昇し、50歳以降に脂質異常症が増える傾向があり、動脈硬化のリスクも高まります。

脂質異常症の最大の原因は、高脂肪の食事や過食、運動不足などの不健康な生活習慣です。

## コレステロールを改善する生活習慣

LDLコレステロール(悪玉)が高めの人は、特に食事に気をつけることが大切です。

悪玉を増やす作用のある肉の脂身やバター、生クリームなど「動物性の脂肪」を控え、悪玉を減らす作用のあるオリーブオイルなどの「植物性の脂」、アジやイワシなどの「魚類の脂」など良質の脂をとりましょう。

また、鶏卵や魚卵、レバーなどコレステロールの多い食品を減らし、緑黄色野菜や海藻類、きのこ類などコレステロールの吸収を抑える働きがある「食物繊維」を多くとります。

中性脂肪が高めの人は、腹八分目を心がけ、特に清涼飲料水や菓子類などの糖分やアルコールを控えるにしましょう。

さらに、HDLコレステロール(善玉)を増やし、中性脂肪を減らすために有効なのが運動です。少し息が弾む程度のウォーキングや軽いジョギング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。

「コレステロール」は、生活習慣で改善することができます。健康診断の血液検査などでご自身の「LDLコレステロール(悪玉)」「HDLコレステロール(善玉)」の値を知り、バランスが悪い場合は、すぐ改善に向けた生活習慣を始めましょう!



## 9月1日は「防災の日」。防災意識を高めましょう!



9月1日は「防災の日」です。昔から、毎年この時期は農作物や漁業などに甚大な被害を与える台風が襲来することが多く、過去の経験からこの日を厄日としていましめました。今回は「防災の日」が制定された由来に関して簡単にご紹介します。



### 1923年の「関東大震災」がきっかけ

「防災の日」は、1923年9月1日に発生した「関東大震災」にちなんで1960年に制定されました。犠牲者の慰霊と併せ、災害に備えて避難訓練や防災用品の点検などを促進する日とされています。

関東大震災の被害を拡大させた大きな要因のひとつが、当日吹き荒れた大風による火災だと言われています。

また、「防災の日」が制定される前年(1959年)には、甚大な被害をもたらした「伊勢湾台風(死者・行方不明者約5100人)」が襲来するなど、夏から秋にかけて増える台風など自然災害に備える日としても認識されています。

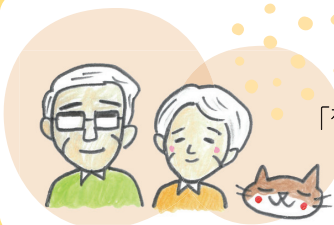
### 昔からの経験でこの時期の危険性を予知していた

「防災の日」として正式認定される以前から、人々はこの時期の風水害の危険性を、経験的に知り、立春から数えて210日目の9月1日頃を「二百十日(にひゃくとおか)」として雑節に定め、台風などへ警戒してきました。

この時期、台風などの自然風水害が増えますので、皆さんも「防災の日」を契機に、ハザードマップなどでお住いの地域の安全を確認するとともに、台風などの風水害はもとより、大地震などへの備えを再点検しましょう。



## 「敬老の日」の由来



「敬老の日」は9月第3月曜日(今年は9月18日)で、国民の祝日です。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として制定されましたが、どんな由来があるのでしょうか?



### 「敬老の日」の由来は聖徳太子の時代にまで遡る?

「敬老の日」が制定されたのは1966年です。当初は9月15日と定められ、国民の祝日として親しまれてきましたが、2003年の祝日法改正(ハッピーマンデー法)によって、9月の第3月曜日に変更されました。

「敬老の日」を9月15日とした由来は諸説ありますが、一説によると、西暦593年に聖徳太子が身寄りのない老人や病人のための救護施設「悲田院」を設けた日が9月15日だったことに由来するとされています。なお、「母の日」や「父の日」は外国発祥ですが、「敬老の日」は日本発祥で、祝日にもなっています。



### 「敬老の日」で言う「老人」とは何歳から?

国連の世界保健機関(WHO)の定義では、65歳以上を高齢者としています。日本の行政制度でも65歳以上の人を高齢者とするのが一般的です。

また、還暦(60歳)以降、節目の年齢ごとに長寿を祝う風習として、古希(こき)70歳、喜寿(きじゅ)77歳、傘寿(さんじゅ)80歳、米寿(べいじゅ)88歳、卒寿(そつじゅ)90歳、白寿(はくじゅ)99歳、紀寿(きじゅ)100歳があるので、年齢もチェックしておきましょう。

今や日本は世界屈指の長寿国! 元気で長生きしてほしいですね。