



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)



クリスマス プレゼント 2023年 郵愛

今年一年をバッチリ締めくくるのは、郵愛からのステキなクリスマスプレゼントです。
みなさまのご応募をお待ちしております。

A賞

フィットビット

フィットビットチャージ5(フィットネストラッカー-GPS/NFC搭載/ブラック)

健康管理に特化したスマートウォッチです。通勤で歩く、ペットとの散歩、自宅でするヨガやストレッチ、そして睡眠。日常生活の中で歩数や心拍数を計測し、健康意識のモチベーションアップに繋がります。

2名様

B賞

アンカー 完全ワイヤレスイヤホン

soundcore Life P3 (ノイズキャンセリング/Bluetooth対応/ブラック)

最大35時間の長時間再生やワイヤレス充電に加え、幅広いアプリ機能に対応した多機能なワイヤレスイヤホン。

3名様

C賞

西川スヌーピーひざ掛け

(ホワイト/ブランケット)

スヌーピーのぬいぐるみの中からブランケットが出てくる、かわいくて楽しいブランケットです。

5名様

※諸事情により一部賞品が変更となる事もあります。

ご応募方法

ご希望の方は、ハガキに以下をご記入の上、ご応募ください。

- ①氏名(フリガナ)
- ②郵便番号
- ③住所
- ④年齢
- ⑤会社名
- ⑥ご希望商品名
- ⑦「郵愛だより」の感想などがございましたら、ご記入ください。

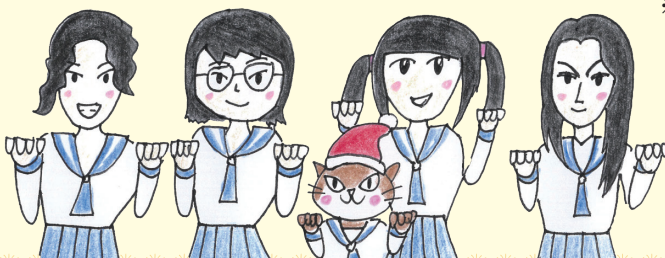
応募先:〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
株式会社 郵愛 クリスマスプレゼント係

応募締切:2023年12月15日(金)必着

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

また、商品はクリスマスイブまでにお送りいたします。

※今回取得した個人情報は、商品の発送のみに使用します。



多数のご応募
お待ちしております!

安全運転のポイント

警察庁ホームページの「薄暮時間帯における交通事故防止」に、平成30年～令和4年の5年間の薄暮時の死亡事故の分析結果が掲載されています。そこで今回は、警察庁の分析からみえる薄暮時の死亡事故の特徴と、薄暮時から夜間における対歩行者事故防止のポイントについてまとめてみました。※薄暮時とは、日没時刻の前後1時間を言います。

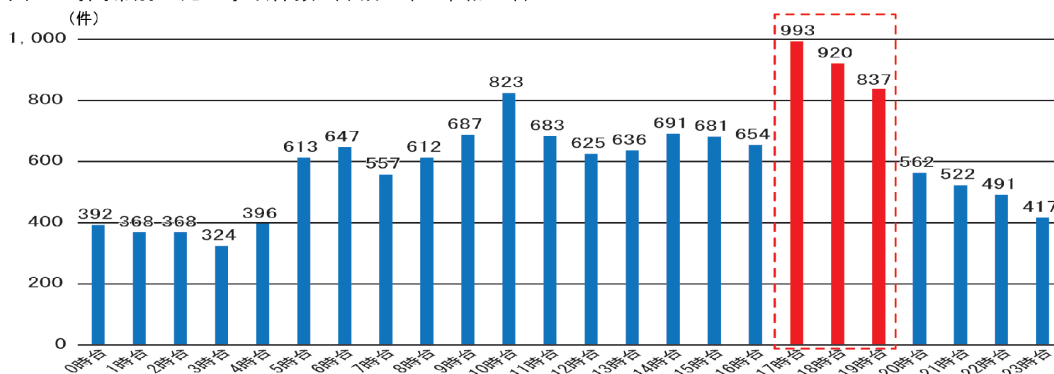


薄暮時の死亡事故の特徴

17時～19時の薄暮時間帯が2割近くを占める

平成30年～令和4年の5年間の死亡事故件数は14,499件で、そのうちの17時～19時の薄暮時間帯では2,750件(19.0%)となっており、全死亡事故の2割近くを占めています(図1)。

図1 時間帯別の死亡事故件数(平成30年～令和4年)

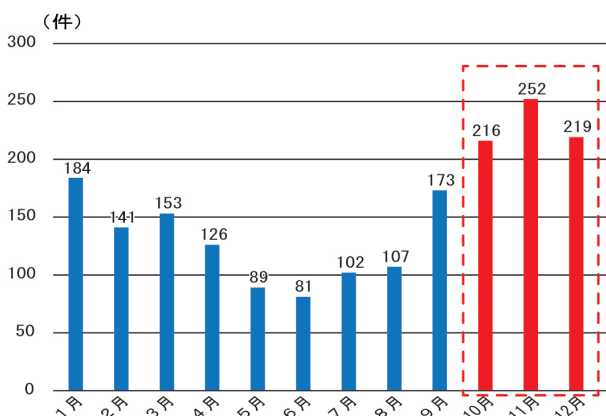


(出典：警察庁WEBサイト「薄暮時間帯における交通事故防止」)

月別では11月が最も多い

薄暮時間帯における月別の死亡事故件数をみると、10月から12月にかけて多くなっています。最も多く発生しているのは11月で、最も少ない6月の3倍以上となっています(図2)。

図2 薄暮時間帯の月別の死亡事故件数(平成30年～令和4年)

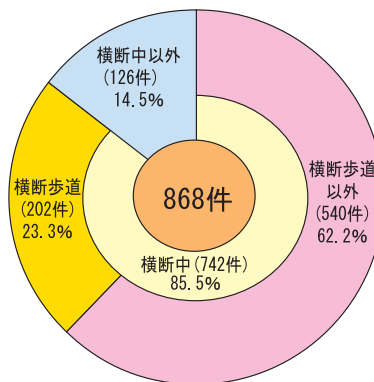


(出典：警察庁WEBサイト「薄暮時間帯における交通事故防止」)

横断歩道以外での発生が多い

「自動車対歩行者」を事故類型別にみると、横断中が85.5%と9割近くを占め、そのうち横断歩道以外での発生が62.2%で、3分の2近くを占めています(図3)。

図3 薄暮時間帯における「自動車対歩行者」の事故類型別死亡事故件数(平成30年～令和4年)



(出典：警察庁WEBサイト「薄暮時間帯における交通事故防止」)

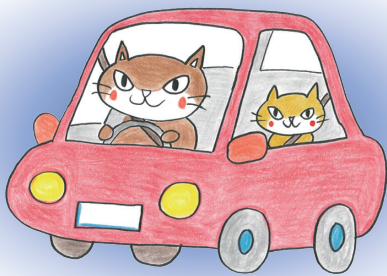


薄暮時・夜間における対歩行者事故防止のポイント

早めにヘッドライトを点灯する

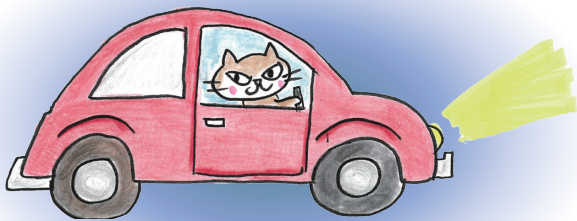
薄暮時は、ドライバーから歩行者が見えにくだけでなく、歩行者からも車が見えにくくなる時です。特にヘッドライトを点灯していない車は見えにくく、歩行者から見落とされやすくなります。そのため車が接近していてもそれに気づかず歩行者が横断してくる危険性が高まります。

ヘッドライトは視界を確保するだけでなく、自車を目立たせ見落とされないようにする役割もありますから、薄暮時は早めにヘッドライトを点灯して歩行者や他車から見落とされないようにしましょう。



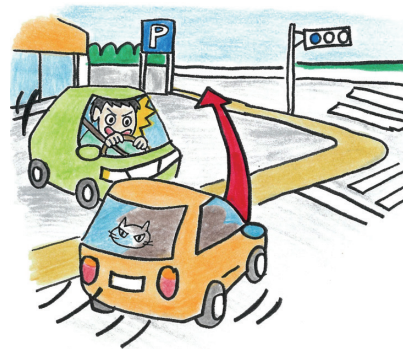
ヘッドライトは上向きが基本

下向きのヘッドライトの照射範囲は40メートルですが、上向きにすると100メートルとなり、2.5倍も遠くまで届きますから、それだけ早く歩行者を発見することができます。交通量の多い市街地の道路を走行するときや対向車や直前を走る車があるときは下向きにしなければなりませんが、それ以外はできるだけ上向きに切り替えて、早めの発見に努めましょう。



買い物時間と薄暮時間帯が重なるときは要注意

10月～12月の薄暮時に事故が多く発生していますが、この要因の一つとして、夕食等のための買い物時間と薄暮時間帯が重なり合っていることが考えられます。特に人の出入りが多いスーパーマーケットやコンビニエンスストア付近では、横断歩道のない場所を急に横断してくる歩行者も少なくありませんから、薄暮時にそのような場所を走行するときは、十分に速度を落とすとともに、左右両側の歩道や路側帯によく目を配り、横断しそうな歩行者がいないか、意識して「探しにいく」運転を心がけましょう。



横断歩道の歩行者を見落とさない

昼間に比べると、薄暮時や夜間は横断歩道を横断しようとしている歩行者がいるかいないか明らかでない場合が多く、発見が遅れてしまう危険が高まります。路面標示の「◇マーク(横断歩道または自転車横断帯あり)」に注意し、横断歩道に接近したときは減速して歩行者の有無をしっかりと確認し、横断歩行者があるときは、必ず一時停止して歩行者を横断させましょう。





血糖値のこと、糖尿病のことをよく知ろう！

11月14日は世界糖尿病デー



血糖値とは？

血糖値とは、血液中のブドウ糖(血糖)の量を表す数値です。

人の体は、血糖をエネルギー源として活動していますが、エネルギーとして利用しきれないと高血糖の状態になります。

血糖値は食事や運動などにより変動はしますが、高血糖の状態が続くのが「糖尿病」で、その数は予備群を含めると今や全国で推計2,000万人以上。世界的にも4億人以上の人が糖尿病を抱えており、その数は増加の一途を辿っています。

そのため、WHO(世界保健機関)とIDF(国際糖尿病連合)は、11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、糖尿病の予防、啓発活動を行っています。

この機会に、ご自身やご家族の血糖値のこと、糖尿病のことを少し考えてみましょう。

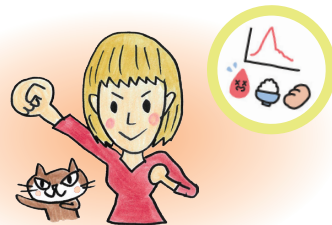


「血管病」としての糖尿病はなぜこわい？

糖尿病がこわいのは、血糖値が高くても、初期にはほとんど自覚症状がないことです。

そのため、健康診断などで「血糖値が高め」と指摘されても、ついそのままにしてしまいがちです。

しかし、血糖値が高い状態が長く続くと、やがて全身の血管が傷んで、様々な血管の病気を招きます。つまり糖尿病は「血管病」ともいえます。



糖尿病によって引き起こされる血管病

●細小血管症

慢性的に血糖値が高い状態が続くことで、腎臓の糸球体や眼の網膜などの細い血管が影響を受ける。

→腎臓の病気(腎症)、眼の病気(網膜症)、末梢神経の障害により、足のしびれや痛み、たちくらみや排尿障害が起こる(神経障害)

●大血管症(大血管障害)

慢性的に血糖値が高い状態が続くことで、動脈硬化が進みやすくなり、太い血管の病気につながる。

→狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などのリスクが高まる

→神経障害に加えて足の血管の動脈硬化が進むと、痛みを感じにくいため、足にできたちょっとした傷も、時に潰瘍や壊疽(組織が死んでしまうこと)が起こり、足の切断が必要になることもある。



糖尿病は予防できる！

糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、日本人に圧倒的に多く、全体の90%以上を占めるのは、生活習慣が深く関係して起こる「2型糖尿病」と呼ばれる糖尿病です。

このことは、食事の内容や運動不足の解消など、生活習慣を見直すことで予防・改善が期待できます。

また、肥満やメタボリックシンドロームは、糖尿病を発症しやすくするため、過食を避けてバランスのよい食事を心がけ、手軽に始められる運動を習慣化して、適正な体重を維持しながら、血糖値を適正な状態に保っていきます。



糖尿病が疑われる症状

血糖値が高めと指摘されたり、下記のような症状に心当たりがあれば、早めに医療機関に相談しましょう。

- 尿の量やトイレの回数が多くなる
- のどが渇きやすく、すぐ水分を摂りたくなる
- 疲れやすくなる
- しっかり食べているのに体重が減少する

今までの食習慣や生活のスタイルを変えるのは簡単なことではありませんが、早め早めに対処することが、糖尿病を予防したり悪化させないために一番大切なことです。

参考:スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省 健康局 がん対策・健康増進課)