



株式会社 郵愛

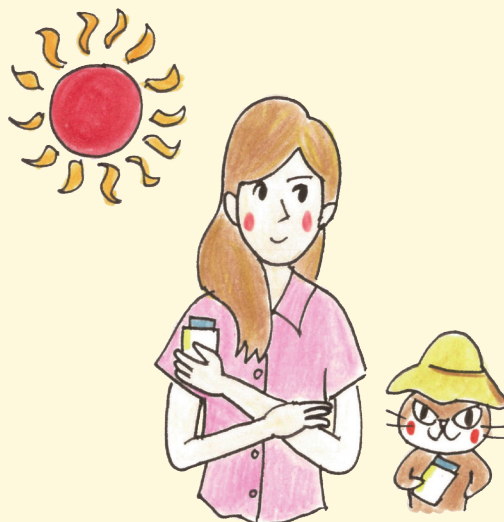
〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

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)

夏到来前に 知っておきたい! 日焼け対策

日焼け対策をきちんと行っていたにも関わらず、日焼けしてしまった…。日焼け止めによって肌が荒れてしまった…などと困ったことはありませんか?

今回は日焼けのケア方法、日焼け止めの正しい使い方などをご紹介します!



1 日焼けのケアは「冷やす」が基本!

日焼けは「やけど」と似たようなメカニズムを持っているため、日焼け対策の基本となるのは、やけど対策ということになります。つまり、「やけどをしたら水ぶくれができる前によく冷やす」というのと同じ理屈で、「日焼けに気付いた段階でよく冷やす」ということが大切です。日焼けで炎症を起こした肌は熱を持っていますから、速やかに冷やすことで、この炎症と熱を抑える必要があります。日焼けがヒリヒリする部分的なものであれば、その部分をアイスノンや氷などで冷やすのが最適です。逆に、一部分ではなく全身がヒリヒリしている場合は、冷たいシャワーを全身に浴びるか、水風呂に入るのがいいでしょう。

2 冷やした後はオリーブオイルで保護?

日焼けした部分をしっかり冷やしたら、次はオリーブオイルを肌に塗っておくことをおすすめします。なぜオリーブオイルなのかというと、オリーブオイルは皮脂に近い構成をしているので、肌との相性が非常に良いということ、そして何より「活性酸素に対抗できる抗酸化力がある」という大きなメリットがあるのです。オリーブオイルは美容用でなく、食用のものでもOKです。日焼けをした後なるべく早い段階で肌につけるようにしましょう。

3 日焼け止めの正しい選び方とは?

「効果が高いもの」を意識するあまり、「SPF50・PA+++」といった最強クラスのものを選ぶ人がいますが、日本の環境を考えれば、屋外での活動が多い人であっても、「SPF30・PA+++」もあれば十分対応できます。数値の高い日焼け止めを使うことは、肌への負担を増加させますので、適切なレベルのものを選びましょう。また、日焼け止めの量は、「自分が適量だと思う量よりも多めに使う」ということが大切です。適量以下しか使っていない場合、本来の効果を得られない状態になってしまいます。適量とは、顔につけるだけでもクリームなら大きめの真珠2粒分、乳液なら500円玉より少し大きいぐらいの量が必要になります。

日焼け止めの効果



SPF40 ~ SPF50
PA++++ ~ PA++++

PA++++
SPF50等は
強すぎるので
普段使いは
NG

お肌に
負担が!!



外での
スポーツ等
強 ← 弱

SPF10 ~ SPF20
PA+ ~ PA++

2017年10月1日補償開始。 20～29歳の方ならびに全女性組合員の皆様へDM発送します!

医療共済「マイガード」2017年度契約中途加入、随時受付中です。

役員勉強会資料

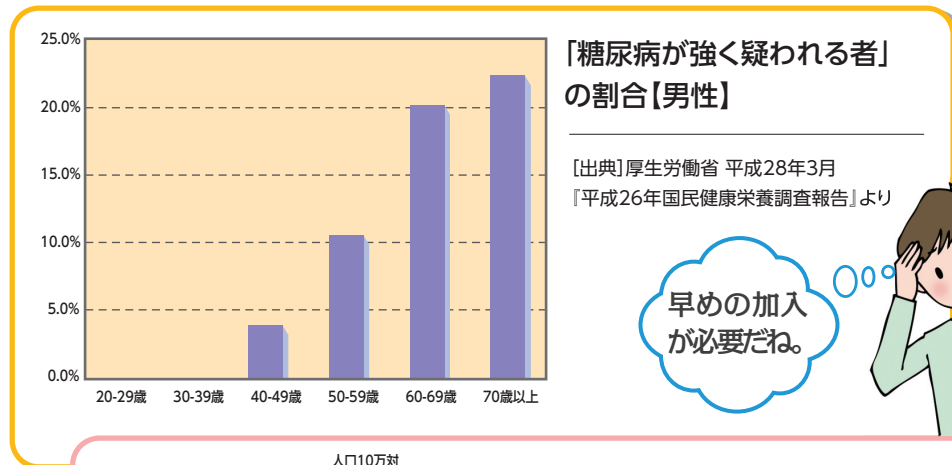
ご存知ですか? 病気と年齢の関係。

年齢が40代になると、高血圧、糖尿病などの病気の確率が増加していきます。

「乳がん」に関しては下表のとおり20歳を過ぎると罹患率が高くなります。

このような病気にかかってしまうと、医療保険等に入りにくくなる可能性があります。

そんなことになる前に、ぜひ、この機会に医療共済「マイガード」にご加入をご検討ください。

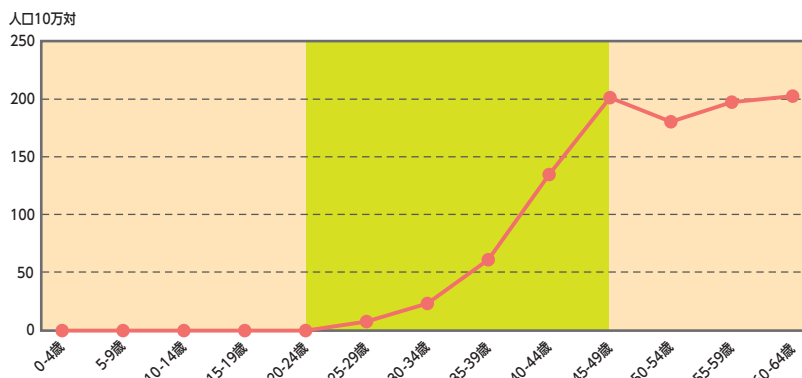


「乳がん」は20歳を過ぎると急激に罹患率が高くなるのね。

早めの加入が必要だね。

乳がん年齢別罹患率(2011年)

【出典】
国立がん研究センター
がん対策情報センター
2011年「年齢階級別
乳がん罹患率(全国推計値)」
より



気になる医療費について

入院1日あたりの平均自己負担額は?

自己負担額の平均は21,000円です。
「10,000～15,000円未満」が26.2%と最も多く、20,000円以上も30%以上となっています。

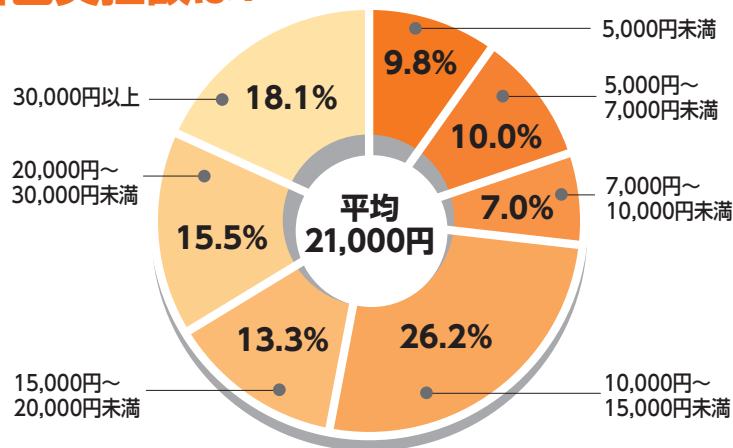
※集計ベース:過去5年間に入院し、自己負担費用を支払った人

〔高額療養費制度を利用した人および利用しなかった人(適用外含む)〕

※治療費・食事代・差額ベッド代等を含む、高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額

【出典】:生活保険文化センター

「平成25年度 生活保障に関する調査」より



おすすめポイント

1 割引適用により 掛金が割安!

[30歳の方の場合]

10,000円型
2,950円/月

40%割引

10,000円型
1,790円/月

(※)団体割引20%・損害率による割引25%を適用。

2 ご家族皆様で加入可能!

加入対象者はJP共済生協(ポストライフ)組合員ご本人だけでなく配偶者・お子様・ご両親・同居のお孫様となります。実家のご両親、一人暮らしのお子様も加入できます。

●新規加入年齢：満1歳～満74歳まで ●更新加入年齢：満84歳まで

3 「病気・ケガ」の入院・手術補償が充実!

日帰り入院から補償します。しかも1回の入院につき180日限度、通算限度日数は無制限。

対象となる手術は「公的医療保険制度の給付対象である手術全般(※)(約1,000種類)」です。

(※)手術の種類によっては回数の制限があったり、傷の処置、魚の目やタコ手術等お支払いの対象とならない場合がございます。

4 「がん」での入院・手術は、上乗せ補償! (※1)

10,000円型の場合、入院保険金は1日につき20,000円、手術保険金は最大80万円(※2)となります。

(※1)入院の日数や手術の内容・種類によっては、上乗せとならない場合があります。

(※2)手術倍率40倍の手術の場合、手術の内容・種類によっては回数の制限があったり、お支払いの対象とならない場合があります。

5 先進医療も補償!

先進医療に係る技術料は自己負担。なかには高額になるものも!!

医療共済「マイガード」は先進医療も補償します!!

掛金表・月額

掛金は
40%
割引(※)

(※)団体割引20%・
損害率による割引
25%を適用。

本契約は掛け捨ての1年契約となります。新規加入は、満1歳～満74歳までになります。
更新時に年齢群が上がる場合は、掛金が変わりますのでご了承ください。

年齢群	3,000円型	5,000円型	10,000円型
1歳～4歳	480円	770円	1,550円
5歳～9歳	420円	660円	1,320円
10歳～14歳	410円	650円	1,290円
15歳～19歳	430円	690円	1,410円
20歳～24歳	510円	820円	1,640円
25歳～29歳	520円	840円	1,710円
30歳～34歳	550円	900円	1,790円
35歳～39歳	610円	980円	1,930円
40歳～44歳	680円	1,120円	2,200円
45歳～49歳	840円	1,380円	2,760円
50歳～54歳	1,080円	1,780円	3,540円
55歳～59歳	1,470円	2,410円	4,840円
60歳～64歳	2,070円	3,440円	6,850円
65歳～69歳	2,790円	4,640円	9,240円
70歳～74歳	3,870円	6,420円	12,740円
75歳～79歳	5,220円	8,670円	17,170円
80歳～84歳	7,180円	11,900円	23,440円

●年齢は、2017年4月1日現在の満年齢(中途加入時も)となります。

●ご契約期間中途での型変更はできません。また、更新時に増額の型変更を希望される場合は、あらかじめ告知していただきます。

*上記掛金は、40%割引適用後の掛金です。

*介護補償保険金(一時金)の給付を受けられた場合、掛金が上表とは異なります。



夏バテ防止に おすすめの食材は!



暑い夏がやってきました。うだるような暑さはもちろん、冷房の効きすぎも悩みのタネです。「夏バテ」から身を守るには健全な食生活で体質改善するのがベストです。ポイントは夏バテする前に、早めに取り組むことです。

- ① **鰻**…ビタミン(A、B1、B2、D、E)や、ミネラル(鉄、亜鉛、カルシウム)が豊富な万能食材で、夏バテ前の栄養補給に最適です。
- ② **梅干し**…クエン酸、リンゴ酸などの有機物質が疲れや肩凝りなどの原因の一つである乳酸を分解してくれます。
- ③ **トマト**…熱がこもった身体をクールダウンさせる効果があります。リコピンの抗酸化作用は、日やけでダメージを受けたお肌を回復してくれます。
- ④ **ニンニク**…滋養強壮や疲労回復だけではなく、新陳代謝を促進したり、抗菌効果、動脈硬化やがん予防にも効果があります。
- ⑤ **豚肉**…ビタミンB1が牛肉の10倍もあり、疲労回復効果があります。クエン酸が多く含まれるかんきつ類の果物、梅、トマト、お酢などと一緒に食べるとより効果が上がります。
- ⑥ **生姜**…新陳代謝の促進や発汗作用があるので、エアコンの効かせすぎで冷えてしまった体や食欲不振などに効果があります。また、強い殺菌力があるので、食中毒を防ぐ効果もあります。

夏は、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物がメインの食事が多くなります。タンパク質をはじめ、ビタミンやミネラルを積極的に摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。

朗報です!

スマートフォンで、

自動車保険の継続手続きが できるようになりました!

皆様から多くの要望をいただいていた『団体扱自動車保険インターネット継続サービス(e-G1)』のスマートフォンでの対応が可能になりました。メリットをご理解いただき是非活用して下さい。

アクセス方法

QRコードリーダー機能のついた機種をお持ちの方は、こちらのQRコードからアクセス!



・〈スマートフォン(インターネット)継続手続きのメリット〉・

- ① インターネットを通じてお手軽にお手続きができます!
【7:00~26:30(この時間ならいつでもお手続き可能)】
- ② どこでも継続手続きが可能です!
- ③ 紙の申込書の提出が不要です!



- * 手続きは、満期日の前日までをお願いします。
- ・満期日直前の事故や満期日直前の車両入替など、お手続きできない場合がございます。
- ・「契約者の変更」「記名被保険者の変更」「お車の変更」等のお手続きはご利用いただけません。
- ・推奨環境 iOS9,10/Safari Android5.0~7.0/Google Chrome

インターネット継続手続きで /

「図書カード」プレゼントキャンペーン実施中!

インターネットで、自動車保険継続のお手続きをされた方全員に
図書カード(500円分)をプレゼント!

- ◎対象となる契約は、保険始期日が平成29年1月1日から平成29年12月31日までのご契約です。
- ◎保険始期日前に契約を取り消した場合は、無効です。
- ◎図書カードは、保険始期月の翌月中旬に発送します。

期間 平成29年1月1日~平成29年12月31日

