



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)

インフルエンザに気をつけよう!!

～インフルエンザの予防、対策のポイント～

インフルエンザの特徴は、気温が高く、湿度が高いと活動が弱まり、気温が低く乾燥していると活動的になることです。インフルエンザ対策として、①室温の目安20～25℃、②湿度の目安50～60度、③換気を心がけましょう。

1 ワクチン接種は何回必要?

厚生労働省では、インフルエンザワクチンは年齢が13歳以上は1回接種を原則として周知しています。インフルエンザワクチン0.5mLの1回接種で、2回接種と同等の抗体が得られるためです。

ただし13歳未満には2回接種を推奨しています。2回目のワクチン接種により免疫増幅効果で1回目よりはるかに高い免疫力がつきます。

2 かからない、うつさない

インフルエンザにかからない、うつさないため一人ひとりができることを実行します。

- ・マスクの着用
- ・手洗いうがい丁寧に
- ・咳エチケットで他の人にうつさない
- ・免疫力を高める

3 免疫力を高める抗酸化ビタミン

ビタミンAは、免疫機能を維持するほか、皮膚や粘膜などの潤いを保つ働きがあります(うなぎ・レバー・ほうれん草・小松菜・春菊・にんじんなど)。

ビタミンCは、免疫力を高めて感染症を予防し回復を早めてくれます(ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・みかんなど)。

4 インフルエンザにかかったかな?と思ったら…

インフルエンザにかかったかな?と思ったら、医療機関に受診し、医師の指示に従い休養、栄養、睡眠をとることが大切です。

インフルエンザを予防するためには、飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要です!

郵愛の年末年始の営業(取扱)について

1 郵愛の営業時間(電話等のお取扱時間)

年内最終受付 2018年12月28日(金) 9時～18時
年初受付開始 2019年 1月 4日(金) 9時～18時
※12月29日(土)～1月3日(木)はお休みとさせていただきます。

2 交通事故の受付

年末年始期間の交通事故報告先
三井住友海上火災「事故受付センター」
24時間対応 TEL 0120-258-365

3 三井住友海上カスタマーセンター(業務委託先)

○「自動車総合デスク」(新規サポートデスク)」 (自動車保険の新規契約・お見積り)

年内最終受付 2018年12月29日(土) 9時～17時
年初受付開始 2019年 1月 4日(金) 9時～20時
TEL 0120-189-282

○「契約変更デスク」 (自動車保険の契約内容変更)

年内最終受付 2018年12月30日(日) 9時～17時
年初受付開始 2019年 1月 4日(金) 9時～20時
TEL 0120-271-889



インターネットでの自動車保険料試算なら、お休み期間も利用可能です。
(「JP労組福祉共済コーナー」から郵愛サイトにお入りください。) <http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>

スポーツ競技中の事故で1300万円の賠償判決!!

賠償責任保険に加入しているかをご確認ください

1300万円の高額判決が出ました

東京都内に住む40歳代の女性がバトミントンでダブルスを組んでいた女性に対し、プレー中に味方ペアのラケットが目当たり、大けがをしたとしてペアの女性に損害賠償を求めた訴訟で、東京高裁は加害者の全責任を認めて約1300万円の支払いを命じる判決を言い渡しました。スポーツ競技中の事故でチームメイトの加害者に全責任があるとした今回の高額判決は今後の市民生活にも大きな影響を与えそうです。

事故・訴訟の内容は

今回の事故は2014年12月に都内の体育館で開催されていたバトミントン教室のプレー中に起きました。被告女性が相手コートから飛んできたシャトルを打ち返そうとバックハンドでラケットを振ったところ、前方にいたペアの原告女性の左目にラケットが当たってしまいました。原告は事故の影響で左目の瞳孔が広がって光の調整が難しくなり、日常生活に支障をきたす事となり、慰謝料ならびにパートの休業損害等を求めて今回提訴していました。

加害者となってしまった時の保険

今回の判決は趣味のスポーツ競技中の事故であっても、被害者救済の観点から加害者が相応の責任を負うのは当然という判断を改めて示したものです。

スポーツ競技中は誰もが加害者になる可能性がある事を自覚し、他者に最大限の注意を払う事が求められます。私達は今回の様なスポーツ中のみならず、日常生活において常に加害者となってしまう危険性があります。加害者となってしまった時に被害者を保険で救済できる「個人賠償責任保険」等の保険に加入しているか確認しましょう。

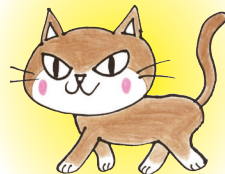
個人賠償責任保険の支払例

- ・自転車を運転中に通行人と接触してケガをさせてしまった
- ・洗濯機のホースが外れてマンション階下の住宅に損害を与えた
- ・買い物中に陳列してある商品を落下させて壊してしまった
- ・バルコニーの植木鉢が落下して通行人に大ケガをさせてしまった
- ・飼い犬が散歩中に他人に噛みついてケガを負わせた



賠償責任に関する補償は「自動車保険」や「火災保険」の特約で加入することができます。

保険の加入内容をご確認いただき加入を希望される方は郵愛までご連絡ください。





バランスの良い食事で、がんのリスクを下げよう!!

日々食べている食物群の中にがんを引き起こす物質と、抑える物質が存在!

世界に先駆けスタートした日本の「食品の機能性」研究が日進月歩で進化しています。

最近、食物の偏りと発がんの関係が疫学調査や動物実験によって明らかになってきました。わかってきたのは、私たちが日々食べている食品群の中に、がんを引き起こす物質とがんを抑える物質がともに存在しているということです。

1 食品中の発がん物質の作用を相殺することが大切…食生活の欧米化に偏らない!

乳がん、大腸がん、前立腺がんなどは、脂肪の摂り過ぎと重大な関係があります。あまり大量に食べると発がんの心配が生じる食品もあります。

反対に、発がんを抑える栄養素として、ビタミンA、C、Eなどがクローズアップされ、食物繊維にも発がん抑制の効果が知られています。

食事の際は多くの食品を取り、食品中の発がん物質の作用を相殺していくことが大切です。

4 お酒はほどほど、健康的に楽しみ…たばこは吸わないように!

お酒の飲みすぎは肝臓がんや口腔、咽頭、食道など病気の発症要因となります。

また、お酒とたばこが重なると悪い相乗効果がでます。さらにたばこは本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の身体にも悪影響のため、受動喫煙の配慮が求められています。

2 偏食せずいろいろなものを食べることで…栄養の面、発がんの危険度低下の効果!

最近では、調理済み食品の利用が高まっています。簡単で便利ではありますが、使われている材料の種類も限られているために、栄養の面でかなりのアンバランスをきたしていることが、国民栄養調査結果に出ています。

また、脂肪の摂取量は、昭和30年代の約3倍に増え、食べる野菜の量は少なくなっています。

5 野菜の高機能性成分の恩恵を受ける…今注目される食品の高機能性成分!

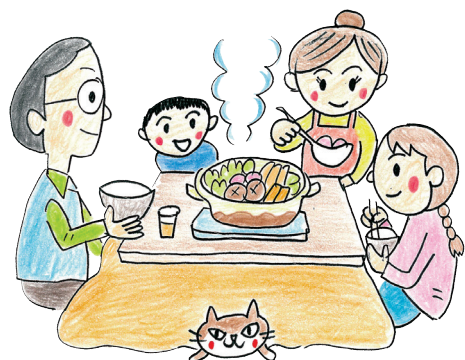
野菜はがんだけでなく生活習慣病の症状をも改善できます。適量のビタミンと繊維質を取り、特に緑黄色野菜をたっぷりと取ると身体に良い効果があります。

6 塩辛いもの、熱いものは控えめに…減塩はがんの予防にもなります!

塩辛い物、塩分の過剰摂取は胃がん発症に影響します。1日10g未満の塩分摂取を心がけましょう。また、熱いものは食道の炎症を引き起こすことにより、食道がんの発症に関係します。熱いものは、ある程度冷ましてから食べるようにします。

3 毎日変化のある食生活を…ワンパターンでなく、バランスよくバラエティーに!

特定の食物に嗜好があると、好きなものを繰り返して食べがちです。同じ食品ばかり食べていると、がん発生促進物質を蓄積してしまう危険があります。また、食べ過ぎと脂肪の摂取量が多くなりすぎるとがんの危険度が増します。バランスよく、バラエティーに富んだ食事が大切です。



心身をリセットする大晦日

新年に向けて



今年も残すところあとわずかとなりました。

毎月の月末を「晦日(みそか)」といい、一年の最後の月の月末を「大晦日」と呼びます。最近では大晦日の本来の目的が忘れられつつありますが、大晦日はこれから新年を迎えるのにあたって、新年の年神様を迎えるための行事となっています。

実は大晦日にやってはいけないこと

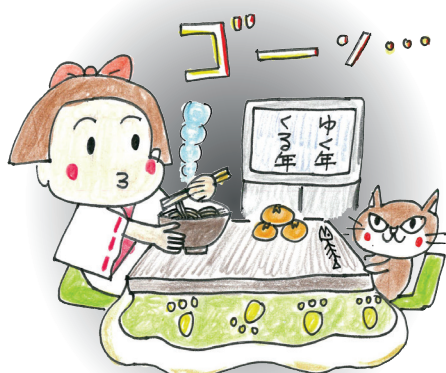
お正月飾りは、しめ縄、門松、鏡餅などがあります。

年末が近づいてくると忙しくなってきた、12月31日に慌てて正月飾りを飾ってはいませんか？実は大晦日に正月飾りを飾るのは「一夜飾り」と呼ばれ、新年の年神様に対して失礼な行為とされています。

そのため、正月飾りは12月30日までに飾っておくのがよいとされています。

年越しにそばを食べる理由

年越しにそばを食べるのは諸説ありますが、他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味と、そばが長い食べ物であることから「そばのように長く生きる」という縁起をかついで食べるようになったという説が一般的です。江戸時代には定着していた歴史の古い文化です。



除夜の鐘

日付をまたぐ頃に聞こえてくる除夜の鐘は、108あるといわれている人間の煩悩を打ち消し、清らかな心でお正月を迎えるため、全国津々浦々のお寺でつかれます。

最近は除夜の鐘が騒音だとして中止したり前倒しする地域が多発していますが、伝統文化への寛容さは大事ではないでしょうか。

大晦日は徹夜でオールナイト？

大晦日は明け方までテレビを見たり、年越しイベントに参加したりと、徹夜をされる方も多いと思いますが、じつは昔から大晦日には徹夜をするしきたりがありました。

大晦日は、古い年から新しい年に変わる一年の境に当たる日なので、生活の必需品である「火」を絶やすわけにはいかないため、徹夜で火の番をしていたといわれています。

大晦日のお風呂

大晦日は何かとせわしく大掃除をしたり、お正月の食材を買い揃えたり、毎年恒例のテレビ番組を見たりとやる事がたくさんですが、お風呂で一年の垢を落とし、新しい年を迎える習慣として、大晦日のお風呂は特別なものとして考えられています。いつもならシャワーで済ます方も、大晦日は浴槽にゆっくり浸かって、いつもよりも念入りに身体を洗いませんか？

この1年間弊社に対しまして、格別のご愛顧を賜り感謝申し上げます。
来るべき新年も全力で頑張りますので、引き続きご愛顧をよろしくお願いいたします。

