



株式会社 郵便

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

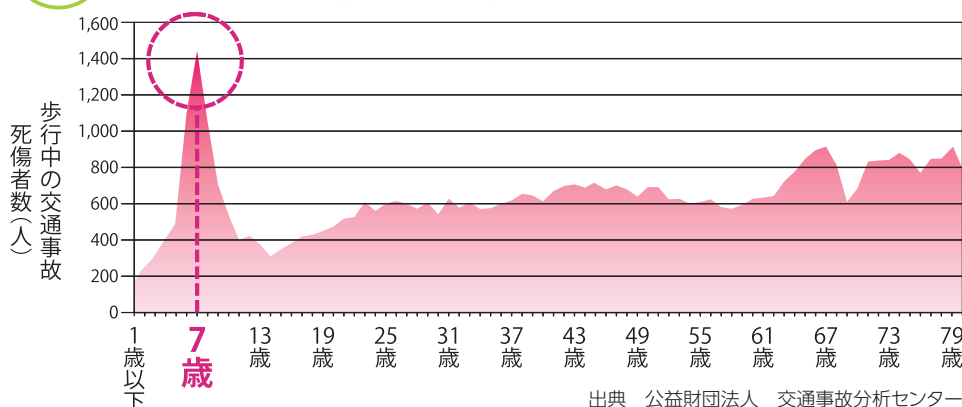
TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

魔の7歳!!

新小学1年生には要注意!



歩行中の交通事故死傷者数(平成27年)



出典 公益財団法人 交通事故分析センター

小学校入学前に十分な安全指導が必要です。

運転中に小さなお子様を見かけたら特にご注意下さい。



グラフを見ると...

上記の表は平成27年の歩行中の交通事故の死傷者数を年齢別にグラフ化したものです。

平成23年以降のデータ検証においてもほぼ同じ形のグラフとなっています。

いずれの年においても7歳が大きなピークを形成しており、この傾向は現在も続いています。



統計的に分析すると...

7歳児の死傷者数1,462人に対して20歳～60歳までの死傷者数は概ね600人前後、また65歳以上は800人前後で推移しています。統計上7歳児の死傷者数は成人の2.5倍、65歳以上の高齢者の2倍の多さとなっており、7歳児の死傷者数の突出ぶりが顕著といえます。

年齢における10万人あたりの死傷者数を検証した場合、その傾向は更に顕著となります。7歳の10万人あたりの死傷者数140人は全年齢平均の46人の約3倍と、7歳児が交通事故において「魔の7歳」と呼ばれる所以が見えてきます。小さなお子様は大人が予想しない行動をとる時があります。小さなお子様の近くを車で通行する際は、いつも以上の注意が必要です。



魔の7歳とならない対策

7歳に死傷者数のピークを迎えるのは、小学校に入学して登下校時の時間帯を中心に保護者の目の届かない時間が増える事が大きな原因と考えられます。

しかし、死傷者数が6歳から7歳に急増した後に増え続けるのではなく、7歳をピークに減少しているのはなぜでしょうか。

学校や家庭での交通安全教育や、子供たち自身が「ひやり」とする状況に遭遇し、その経験からどのような行動が「危険な行為」であるかを学んだ事が大きいと思われます。

我々大人が小学校入学前後の子供たちに安全に行動する事を教えてあげる事が重要です。

4月から小学校に入学する子供たちに対して、小学校までの通学路を一緒に歩いたり、小学生の行動範囲で危険と思われる場所を子供たちに意識させることが大切です。

小学校に入学してからではなく小学校に入学するまでに安全指導を行う事で、「魔の7歳」の死傷者数のピークを少しでも小さくできるのではないのでしょうか。

車の運転中に「ピカピカ」のランドセルを見かけたら、いつも以上の安全運転をお願いします。



今の時代にあった新しい防災知識

2011年3月11日の東日本大震災以降大きな地震が発生している日本。

家庭や職場での防災対策はしっかりと行き届いていますか？

地震発生。その時、自宅にいるか、通勤・帰宅途中か、職場内か、外出先か。それぞれの場所で、まずやるべきことは？平時から私たちのできる防災力を考えておくことは大事なことです。



震災発生時の初期行動

「机の下に隠れる」は正しいのか？

気象庁が示す震度階の解説でも、「**震度6強以上の揺れでは、耐震性のある建物でも壊れる可能性がある**」とされています。

「机の下に身を隠す」というのも間違いではありません。例えばそれしか方法がない場合、他に避難する余裕がない場合、極めて耐震性の高い建物の中にいた場合などは「机の下などに身を隠す」行動で良いと思います。

しかし、古い家屋だったりする場合は、揺れが収まるまで様子を見るのではなく、出入口に向かい、扉を開けて、いつでも脱出できる態勢をとること。そこまでたどり着けないときはできるだけ安全なスペースに移動することが大事です。



震災発生時の初期行動

「車を路肩に止めて逃げる」は正しいのか？

車に乗っているとき地震に遭遇したら、直ちに車を道の左側へ停車し、エンジンを止め、キーをつけたまま歩いて避難する、といわれます。しかし、もし**全員が左側に車を止めて放置したら、消防車や救急車などの緊急車両が通行できなくなります**。

こうした場合、(1)前後の車に注意してスピードを落とし左側にいったん停車する、(2)車が動くようなら横道へ逸れ駐車場か広場へ止める、(3)ラジオで災害情報を収集する、(4)連絡先メモを残し、車検証を持って徒歩で避難します。



震災発生時の初期行動

「まず火を止める」は正しいのか？

地震発生時「まず火を止める」というのも、よく聞く話ですが、これは昔の常識、今の非常識といわれ、プロパンガスも都市ガスも、通常、室外にガスメーター(マイコンメーター)が設置されており、震度5強相当以上の揺れを感知した時は、ガスメーターが自動的にガスを遮断するようになっています。

地震の際、無理に火を止めようとして火傷を負うケースも多く、油使用時は特に危険です。地震の揺れは、多くの場合、短時間でおさまります。**「まず火を消す」ではなく「まず身の安全を確保する」**が、今の常識と言われています(ガスメーター未設置の場合や、瞬く間に燃え広がる可能性が高い状況等は除く)。



震災発生時の初期行動

「電気の取扱い」も重要

広範囲での停電が予測される震災。停電時の避難は、家電類のスイッチがついていることに気付きにくく忘れてしまいます。身の安全が最優先であることは前述の通りですが、可能な限り、**家を離れる際はブレーカを落としておくことが大切**です。

事実、停電から復旧した際の通電火災による二次災害が非常に多く、阪神大震災での出火原因の6割近くが、この通電火災であったといわれています。



震災発生時の初期行動

エレベーターに乗っていたら？

近年のエレベーターは、地震発生時に自動で近くの階に止まる制御になっているものが大多数ですが、全てではないうえ、大地震の影響で本来の制御が稼働してくれらるるとも限りません。

乗車中に揺れを感じたら即座に全ての階のボタンを押し、いずれかの階で止まる確率を上げるようにした方が得策です。

「春眠暁を覚えず」 春の夜はぐっすり 快眠で健康に!



「春眠暁を覚えず」とは、春の夜はまことに眠り心地がいいので朝が来たことに気づかず、つい寝過ごしてしまう事の例えです。睡眠は心身を休める最良の手段です。

1 快適睡眠のためのポイント

- ア しっかり食べてたっぷり動く…体温変化の幅が大きいほど深い眠りが得られます。
- イ 仮眠は午後3時までに30分…短時間の仮眠は、心身をスッキリさせます。
- ウ 入浴はぬるめの湯でリラックス…就寝の1～2時間前がベストです。
- エ 照明はできるだけ控えめに…夜間の明るい照明はNG、遮光カーテンなどを活用しましょう。
- オ 深酒、寝酒はさける…アルコールは睡眠のリズムを乱すので注意が必要です。
- カ 就寝、起床は毎日同時刻に…一定の時間に寝て起きることで体内時計を整えます。
- キ 起床直後に朝日を浴びる…朝日を浴びて体内時計をリセットします。

2 成長ホルモンは、若さを保ち、記憶力を高める

成長ホルモンは、眠りについてから30分後に最も分泌量が増えます。成長を促す成長ホルモンは、細胞の修復や疲労回復に役立ち、大人にとっては「若さホルモン」といわれ、若さを保ち、記憶力を高めるのでとても大切です。

3 快眠ホルモン「メラトニン」でぐっすり

眠くなるのはメラトニンというホルモンの働きです。メラトニンは体内で生成される天然抗酸化物質(有害な反応を減弱や除去する物質)です。快適な睡眠に不可欠で、夜になると徐々に分泌が増え、夜中に最大となります。またメラトニンには快眠以外にも抗酸化作用もあり、眠っている間に体の中の酸化による損傷を抑えます。

メラトニンは暗い環境でより多く分泌されるので、夜に明るい光を浴びることや、明るい場所で眠ることは、メラトニンの分泌を減らし快眠を妨害してしまいます。①のポイントで、春の快眠を目指しましょう。

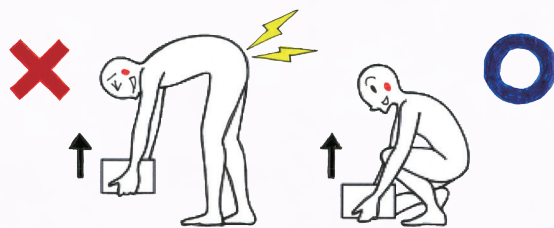
つらい痛み…腰痛予防あれこれ

これから季節はうらかな春になってきます。

外に出てスポーツを始める人、新生活に向けて引っ越しをする人も多いと思います。そんな時、ふとしたきっかけで起こりうるのが腰痛です。多くの人を悩ませ、現代病ともいわれる腰痛ですが、毎日のトレーニングやストレッチで予防することが可能です。

ポイント1 正しい姿勢を保ち、無理な体勢で動作を行わない

猫背を改め、腰を曲げたまま重い荷物を持つといった無理な体勢での動作は避けましょう。また、同じ姿勢を長時間続けないことも大切です。重い荷物を持ち上げる場合は、腰に負担がかからないよう、膝を曲げた姿勢で、足の力を意識して持ち上げることがポイントです。



ポイント2 毎日続けられるトレーニングを行う

腰のトレーニングで大切なのは、毎日続けることです。寝る前にできる簡単なトレーニングを紹介します。1回3セット、つらくない範囲で続けていきましょう。

① うつぶせに寝る



② 5～10cm上半身を持ち上げ
5～10秒キープして休む



③ 慣れてきたら…
上半身を持ち上げたときに
足も5～10cm浮かせる



身体の下台となるお尻も鍛えられます

JP労組の「団体扱自動車保険」2019年1月主な商品改定のご案内

ますます魅力的になりました

JP労組の「団体扱自動車保険」はJP労組の発足以来、組合員の皆さまのご協力をいただき2018年12月末で42,000台を超えて順調に加入台数が増えています。2019年1月の商品改定で更に加入しやすい自動車保険となりましたので、新しい特約をご紹介します。

「郵愛の自動車保険」・「JP共済生協のマイカー共済」ともに未加入の方のご自宅にDMをお送りします。ぜひ下記の「新規サポートデスク」にお電話戴き「郵愛の自動車保険」のお見積りをご試算下さい。



2019年1月の主な商品改定

■割引拡大のご案内

① ゴールド免許割引の割引率拡大

改定前 10%割引 ▶ 改定後 **12%割引** (本人限定がセットされた場合は15%割引)

② 長期優良割引の割引率拡大

改定前 1.5%割引 ▶ 改定後 **2.0%割引**

③ ECOカー割引の割引率拡大 (先進環境対策車割引)

改定前 1.0%割引 ▶ 改定後 **3.0%割引**

次の条件を満たす場合に適用となります。

- ・自家用乗用車でハイブリット車の場合
- ・保険開始日が初度登録（初度検査）から13カ月以内の場合

■高齢者社会の安全を実現する為の改定

① 対人賠償保険・対物賠償保険における被保険者の範囲拡大

対人・対物事故における運転者が民法上の責任無能力者である場合に、その運転者の監督義務者を対人賠償保険および対物賠償保険の被保険者として追加するよう改定し、監督義務者が法律上の賠償責任を負うときに補償されるようにしました。

② 「心神喪失等による事故の被害者救済費用特約」の新設 ※対人賠償保険または対物賠償保険付き契約に自動セットします。



運転者が責任無能力者であると認められる一方で、その者の監督義務者がいない場合または監督義務者に法律上の賠償責任がない場合において、対人賠償保険および対物賠償保険による賠償を受けられなくなる被害者を救済する「心神喪失等による事故の被害者救済費用特約」を新設しました。

これらの補償・特約による被害者救済機能を
社会のセーフティネット機能として
提供することにより、
安心・安全な車社会を実現します。

③ 対物賠償保険における「電車等運行不能賠償補償」の追加

対物賠償保険について「電車等運行不能賠償補償」を追加し、ご契約のお車が線路内に立ち入り、電車との衝突等の物損がない場合であっても、電車等を運行不能にさせたときの鉄道会社等への損害（振替輸送費用等）を補償するように改定しました。

JP労組の組合員なら、
三井住友海上の自動車保険が、

大口団体割引 30%割引に!

- はじめて契約される方も
- 現在他社で契約されている方も
(現在の無事故割引が継承できます)
- 同居のご家族のお車も

三井住友海上カスタマーセンター「新規サポートデスク」

■ いますぐお電話ください。

0120-189-282 ご利用時間：月～金 9:00～20:00
／土曜日 9:00～17:00(日祝休)

■ FAXは24時間受付いたします。

0120-188-985

インターネットでも団体扱新規自動車保険のお見積りができます
「郵愛」のHPから計算できます。

<http://www.jprouso.or.jp/welfare/yuuai/>

カスタマーセンターは代理店との業務の分担を行っており、保険のご案内、手続きについては、当カスタマーセンターで行っています。

DJT0001